

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

«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 – 1 балл, 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 спортивных игр (спортивное многоборье) абитуриент должен показать знание основ вида спорта (спортивных многоборий). Содержание тестовых заданий и вопросов экзамена соответствуют объему материала и требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки по многоборным видам спорта, а также требованиям программ спортивной подготовки по многоборным видам спорта для спортивных школ (СШ), спортивных школ олимпийского резерва (СШОР) и 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» (теория и методика спортивных многоборий):

- 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. История вида спорта (современное пятиборье, триатлон, спортивное ориентирование, полиатлон).

История появления и развития вида спорта (на выбор). Международные и всероссийские спортивные федерации по многоборным видам спорта: дата и история создания, основные функции, современное руководство. Развитие спортивных многоборий в СССР. Развитие спортивных многоборий в СССР в период до и после Великой Отечественной войны. Спортивные многоборья (триатлон, современное пятиборье) в программе Олимпийских игр (история становления). Развитие спортивных многоборий за рубежом. Развитие спортивных многоборий в СССР (1924-1991 гг.). Спортивные многоборья в России (1991-1999 гг.): ход развития, известные спортсмены, результаты. Спортивные многоборья в России (2000 г. – по настоящее время): ход развития, известные спортсме-

ны, результаты. Современное состояние и тенденции развития спортивных многоборий. Разновидности спортивных многоборий. Значение и место спортивных многоборий как средства физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения (оздоровительная и прикладная направленность). Сильнейшие спортсмены современности в многоборных видах спорта в России, Мире, Европе.

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

Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведению тренировочных занятий по спортивным многоборьям (спортивные сооружения, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь). Техника безопасности спортсмена во время тренировочного занятия по различным видам программы спортивных многоборий. Рациональный суточный режим спортсмена. Питание и питьевой режим спортсмена. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов. Травматизм в многоборных видах спорта: 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. Официальные правила спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье, спортивное ориентирование, полиатлон).

Спортивное ориентирование как вид спорта: программа и правила. Современное пятиборье как вид спорта: программа и правила. Триатлон как вид спорта: программа и правила. Полиатлон как вид спорта: программа и правила. Беговые виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения. Велосипедные виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения. Лыжные виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения. Плавательные виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения. Атлетические виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения. Технические виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения.

Раздел № 4. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных многоборьях.

Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Ведущие физические качества в разных видах программы спортивных многоборий. Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкость. Средства и методы ОФП и СФП. Выносливость в спортивных многоборьях: виды, значение выносливости для многоборца, средства и методы развития. Быстрота в спортивных многоборьях: виды (проявления), значение быстроты для многоборца, средства и методы развития. Гибкость в спортивных многоборьях: виды, значение гибкости для многоборца, средства и методы развития. Силовые способности и скоростно-силовые качества в спортивных многоборьях: виды, значение для многоборца, средства и методы развития. Координационные способности в спортивных многоборьях: виды, значение для многоборца, средства и методы развития. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у многоборцев.

Раздел № 5. Техническая подготовка в спортивных многоборьях.

Основные понятия: техника, техническая подготовка, техническая подготовленность. Техника в беговых видах программы спортивных многоборий. Техника в велосипедных видах программы спортивных многоборий. Техника в плавательных видах программы спортивных многоборий. Техника в лыжных видах программы спортивных многоборий. Техника в технических видах программы спортивных многоборий. Техника в атлетических видах программы спортивных многоборий. Контроль и оценка технической подготовленности в спортивных многоборьях.

Раздел № 6. Психологическая подготовка в спортивных многоборьях.

Понятие о психологической подготовке. Значение психологической подготовки в спортивных многоборьях. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. Содержание психологической подготовки в спортивных многоборьях. Общая психологическая подготовка в спортивных многоборьях и содержание ее отдельных разделов (воспитание высококравственной 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 многоборцев и их характеристика (стартовая апатия, предстартовая лихорадка, боевая готовность).

Раздел № 7. Организация и проведение соревнований по спортивным многоборьям.

Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки многоборцев. Особенности организации соревнований по современному пятиборью. Особенности организации соревнований по триатлону. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию. Особенности организации соревнований по полиатлону. Особенности организации соревнований в беговых видах программы спортивных многоборий. Особенности организации соревнований в лыжных видах программы спортивных многоборий. Особенности организации соревнований в велосипедных видах программы спортивных многоборий. Особенности организации соревнований в плавательных видах программы спортивных многоборий. Особенности организации соревнований в технических видах программы спортивных многоборий. Особенности организации соревнований в атлетических видах программы спортивных многоборий.

Раздел № 8. Комплекс ГТО: история, содержание, задачи.

История комплекса ГТО (год принятия, цели, содержание). Роль комплекса ГТО в период Великой отечественной войны. Содержание комплекса ГТО для отдельных ступеней. Особенности процедуры сдачи современ-

ного комплекса ГТО. Техника выполнения двигательных тестов, входящих в программу комплекса ГТО. Цели и задачи современного комплекса ГТО. Значение современного комплекса ГТО.

**Задания для письменного тестирования по дисциплине
«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ МНОГОБОРИЙ**

Примеры тестовых заданий

- 1. Укажите, какой вид спортивных многоборий входит в программу Олимпийских игр:**
 - 1) Спортивное ориентирование
 - 2) Полиатлон
 - 3) Современное пятиборье
 - 4) Многоборье ГТО

- 2. Фехтование, стрельба и конный спорт из программы современного пятиборья относятся к:**
 - 1) Техническим видам
 - 2) Атлетическим видам
 - 3) Не входят в классификацию
 - 4) Не входят в программу спортивных многоборий

- 3. Комплекс ГТО впервые был принят в:**
 - 1) 1920 году
 - 2) 1931 году
 - 3) 1941 году
 - 4) 1980 году

Вопросы для устного раздела вступительного испытания по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ МНОГОБОРИЙ

1. История появления и развития многоборного вида спорта (на выбор).
2. Международные и всероссийские спортивные федерации по многоборным видам спорта: дата и история создания, основные функции, современное руководство.
3. Развитие спортивных многоборий в СССР.
4. Развитие спортивных многоборий в СССР в период до и после Великой Отечественной войны.
5. Спортивные многоборья (триатлон, современное пятиборье) в программе Олимпийских игр (история становления).
6. Развитие спортивных многоборий за рубежом.
7. Развитие спортивных многоборий в СССР (1924-1991 гг.).
8. Спортивные многоборья в России (1991-1999 гг.): ход развития, известные спортсмены, результаты.
9. Спортивные многоборья в России (2000 г. – по настоящее время): ход развития, известные спортсмены, результаты.
10. Современное состояние и тенденции развития спортивных многоборий.
11. Разновидности спортивных многоборий.
12. Значение и место спортивных многоборий как средства физического воспитания школьников, студентов и взрослого населения (оздоровительная и прикладная направленность).
13. Сильнейшие спортсмены современности в многоборных видах спорта в России, Море, Европе.
14. Основные санитарно-гигиенические требования при организации и проведению тренировочных занятий по спортивным многоборьям (спортивные сооружения, инвентарь и оборудование, спортивная одежда и обувь).
15. Техника безопасности спортсмена во время тренировочного занятия по различным видам программы спортивных многоборий.
16. Рациональный суточный режим спортсмена.
17. Питание и питьевой режим спортсмена.
18. Мероприятия по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов.
19. Травматизм в многоборных видах спорта: распространенные травмы, причины возникновения, первая доврачебная помощь.
20. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма спортсменов.
21. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.
22. Спортивное ориентирование как вид спорта: программа и правила.
23. Современное пятиборье как вид спорта: программа и правила.
24. Триатлон как вид спорта: программа и правила.
25. Полиатлон как вид спорта: программа и правила.
26. Беговые виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения.
27. Велосипедные виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения.

28. Лыжные виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения.
29. Плавательные виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения.
30. Атлетические виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения.
31. Технические виды программы спортивных многоборий: разновидности, правила проведения, судейство, спортивные сооружения.
32. Понятие об общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке.
33. Ведущие физические качества в разных видах программы спортивных многоборий.
34. Понятие об основных физических качествах: выносливость, силовые способности, быстрота, координационные способности, гибкость.
35. Средства и методы ОФП и СФП.
36. Выносливость в спортивных многоборьях: виды, значение выносливости для многоборца, средства и методы развития.
37. Быстрота в спортивных многоборьях: виды (проявления), значение быстроты для многоборца, средства и методы развития.
38. Гибкость в спортивных многоборьях : виды, значение гибкости для многоборца, средства и методы развития.
39. Силовые способности и скоростно-силовые качества в спортивных многоборьях : виды, значение для многоборца, средства и методы развития.
40. Координационные способности в спортивных многоборьях: виды, значение для многоборца, средства и методы развития.
41. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств у многоборцев.
42. Основные понятия: техника, техническая подготовка, техническая подготовленность.
43. Техника в беговых видах программы спортивных многоборий.
44. Техника в велосипедных видах программы спортивных многоборий.
45. Техника в плавательных видах программы спортивных многоборий.
46. Техника в лыжных видах программы спортивных многоборий.
47. Техника в технических видах программы спортивных многоборий.
48. Техника в атлетических видах программы спортивных многоборий.
49. Контроль и оценка технической подготовленности в спортивных многоборьях.
50. Понятие о психологической подготовке.
51. Значение психологической подготовки в спортивных многоборьях.
52. Задачи психологической подготовки.
53. Средства и методы психологической подготовки.
54. Содержание психологической подготовки в спортивных многоборьях.
55. Общая психологическая подготовка в спортивных многоборьях и содержание ее отдельных разделов (воспитание высоконравственной 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).
56. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.
57. Предстартовые состояния многоборцев и их характеристика (стартовая апатия, предстартовая лихорадка, боевая готовность).
58. Виды спортивных соревнований в период многолетней подготовки многоборцев.
59. Особенности организации соревнований по современному пятиборью.
60. Особенности организации соревнований по триатлону.
61. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию.
62. Особенности организации соревнований по полиатлону.
63. Особенности организации соревнований в беговых видах программы спортивных многоборий.
64. Особенности организации соревнований в лыжных видах программы спортивных многоборий.
65. Особенности организации соревнований в велосипедных видах программы спортивных многоборий.
66. Особенности организации соревнований в плавательных видах программы спортивных многоборий.
67. Особенности организации соревнований в технических видах программы спортивных многоборий.
68. Особенности организации соревнований в атлетических видах программы спортивных многоборий.
69. История комплекса ГТО (год принятия, цели, содержание).
70. Роль комплекса ГТО в период Великой отечественной войны.
71. Содержание комплекса ГТО для отдельных ступеней.
72. Особенности процедуры сдачи современного комплекса ГТО.
73. Техника выполнения двигательных тестов, входящих в программу комплекса ГТО.
74. Цели и задачи современного комплекса ГТО.
75. Значение современного комплекса ГТО.

Шкала оценивания устного развернутого ответа абитуриента на вступительном профессиональном испытании
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ МНОГОБОРИЙ

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

**Литература и информационно-справочные источники для подготовки
к дополнительному вступительному испытанию
профессиональной направленности
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ МНОГОБОРИЙ**

1. Всероссийская федерация полиатлона : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.polyathlon.ru>
2. Всероссийская федерация полиатлона : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.polyathlon.ru>
3. ГТО : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.gto.ru>.
4. Казанцев, С.А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование : учеб.-метод. пособие. – СПб. : Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – 60 с.
5. Олимпийский комитет России : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://olympic.ru>
6. Современное пятиборье : Учеб. для ин-тов физ. культуры / А. П. Варакин, О. Н. Логофет, Н. Ф. Шеленков и др.; Под общ. ред. А. П. Варакина. - 3-е изд., доп. и перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 256 с.; 22 см.; ISBN В пер. (В пер.) : 90 к.
7. Сысоев, И. В. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. В. Сысоев, О. Кулиненков. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 304 с.
8. Уваров, В. А. Полиатлон : учеб. пособие / В. А. Уваров. – М. : МГУ, 1996. – 130 с.
9. Федерация современного пятиборья России : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.pentathlon-russia.ru>
10. Федерация спортивного ориентирования России : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rufso.ru>
11. Федерация триатлона России : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.rustriathlon.ru>
12. Царик, А.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, 2016. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 13 с.