МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙГОСУДАРСТВЕННЫЙУНИВЕРСИТЕТФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,СПОРТАИТУРИЗМА»

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
КГУФКСТ
от«20» января 2025 г.
Протокол №1
Председатель Ученого совета,
ректорпрофессор
_____ С.М.Ахметов

ПРОГРАММА
вступительного испытания
«Собеседование по профилю направления подготовки»

для поступающих на программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01Физическаякультура», направленность (профиль) Физкультурное образование, (очная/заочная форма обучения)

Краснодар
2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Теоретико-методические основы физической культуры дидактически важны для будущих специалистов в области физической культуры испорта.

Физическая культура в общеобразовательных учебных заведениях представляет собой основную форму физического воспитанияподрастающего поколения. В результате предметного освоения базового курса физической культуры, выпускники средней школы должны уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, владеть современными технологиями укрепления исохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать ихврежимеучебной ипроизводственной деятельности сцельюпрофилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, владеть техническими приѐмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять ихв игровой исоревновательной деятельности, а также должны овладеть определенными теоретическими знаниями по предмету «Физическая культура».

Вопросы для вступительного испытания «Собеседование» по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль Физкультурное образовании обусловлены учебным материалом по теории физической культуры, присутствующим в рабочих программах по физической культуре для обучающихся общеобразовательных организаций.

II. ПЕРЕЧЕНЬВОПРОСОВ

1. Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека.
2. Что понимается под термином «спорт»? Дайте характеристику избранного вида спорта.
3. Физическоевоспитаниекакодноизнаправленийфизическойкультуры (его сущность, цели, основные задачи).
4. Охарактеризуйте основные средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
5. Что понимается под термином «физическое упражнение» и чем отличается от обычного двигательного действия?
6. Какоевлияниеоказываютфизическиеупражнениянафункциональные системы организма человека?
7. Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.

8. Назовите и охарактеризуйте современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, пилатес и др.). Расскажите об одной из указанных систем.

9. Дайте определение понятию «физическая нагрузка».

10. Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.

11. Раскройте значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).

12. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.

13. Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.

14. Назовите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.

15. Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.

16. Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.

17. Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.

18. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.

19. Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.

20. Особенности проведения занятий в спортивной секции (дайте краткую характеристику на примере избранного вида спорта).

21. Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания.

22. Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом.

23. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).

24. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

25. Что понимается под «правильной осанкой», и с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений?

26. Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регулировании массы тела.

27. Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их негативных влиянии на здоровье человека.

28. Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначения основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

29. Особенности проведения подвижных игр на уроке физической культуры.

30. Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждений.

31. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

32. Правиластраховкиисамостраховкивовремязанятийфизическими упражнениями.

33. Самоконтрольпризанятияхфизическойкультуройиспортом.

34. Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.

35. Профилактическиемеры,исключающиевозможностьтепловогоудара во время занятий физической культурой и спорта на открытом воздухе.

36. Раскройте правила поведения на водоемах.

37. Дайте краткую характеристику спортивной игры «баскетбол».

38. Дайте краткую характеристику спортивной игры «гандбол».

39. Дайте краткую характеристику спортивной игры «волейбол».

40. Дайте краткую характеристику спортивной игры «футбол».

41. Гимнастика как вид спорта (краткая история, виды, основные понятия).

42. Легкая атлетика как вид спорта (краткая история, виды, основные понятия).

43. Туризм и его значение. Особенности подготовки и проведения туристских походов со школьниками.

44. Назовите виды легкоатлетических упражнений, изучаемых по программе общеобразовательной школы. Охарактеризуйте технику выполнения одного из этих действий.

45. Краткая история античных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, Олимпийские чемпионы.

46. Краткая история современных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, Олимпийские чемпионы.

47. Современные Олимпийские игры: их символика и ритуалы.

48. Расскажите о XXII Олимпийских летних играх 1980 года в Москве.

49. Расскажите о XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в Сочи.

50. Значение современного Олимпийского движения дл яразвития мира и дружбы между народами.

III. ЛИТЕРАТУРА

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11классов: учеб.– метод. пособие для учителя / С.Г. Арзуманов.- Ростов н/Д.: Феникс, 2010. –413с.

2. Евсеев Ю. И. Физическаякультура: учебник / Ю. И. Евсеев.– Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 384 с.

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры:учебник / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2008. - 463 с.

4. Максименко А. М. Теория и методика физическойкультуры:учебник

/ А. М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 496 с.

7. Якимова Л. А. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова. - Краснодар: КГУФКСТ, 2005. – 104 с.

8. Краткие ответы на вопросы вступительного испытания «Собеседование по профилю подготовки» для абитуриентов направления 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Физкультурное образование»: учебное пособие / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – 38 с. - URL: https://kgufkst.ru/enrollee/Пособие%20ФО.pdf.

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf.

10. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : / В.Г.Турманидзе, С.Г.Сорокин, А.С.Гречко, Ю.И.Сиренко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863.

11. Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1-4 классы общеобразовательных организаций). – Москва, 2023. - URL: https://fgosreestr.ru/uploads/files/8263c36d945bcdf22742df509307cec4.pdf.

12. Федеральная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов общеобразовательных организаций). – Москва, 2023. - URL: https://fgosreestr.ru/uploads/files/8263c36d945bcdf22742df509307cec4.pdf.

13. Федеральная рабочая программа среднего общего образования. Физическая культура (для 10-11 классов общеобразовательных организаций). – Москва, 2023. - URL: https://fgosreestr.ru/uploads/files/2018496339893bbc2ed771e9fb0fa128.pdf.