МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕГОСУДАРСТВЕННОЕБЮДЖЕТНОЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕУЧРЕЖДЕНИЕВ ЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙГОСУДАРСТВЕННЫЙУНИВЕРСИТЕТФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,СПОРТАИТУРИЗМА»

УТВЕРЖДЕНО
РешениемУченогосовета КГУФКСТ
от«20» января 2025г.
Протокол№1
Председатель Ученогосовета,
ректор профессор
_____С.М.Ахметов

ПРОГРАММА
вступительногоиспытания
«Собеседованиепопрофилюнаправлениюподготовки»
для поступающих на программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01Физическаякультура,направленность(профиль)-
Физкультурно-оздоровительныетехнологии
(очная /заочная форма обучения)

Краснодар
2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Теоретико-методическиеосновыфизическойкультурыдидактически важны длябудущихспециалистоввобласти физической культуры и спорта. Физическаякультуравобщеобразовательныхучебныхзаведениях представляет собой основную форму физического воспитания подрастающегопоколения.В результатепредметногоосвоениябазового курсафизическойкультуры, выпускники среднейшколы должны уметь использоватьразнообразныеформыивидыфизкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, владеть современными технологиями укрепления исохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,связанныхсучебнойипроизводственнойдеятельностью, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной ифизической работоспособности,физического развития ифизических качеств, владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать ихв режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, владеть техническими приѐмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять ихв игровой и соревновательной деятельности, а также должны овладеть определенными теоретическимизнаниямипопредмету«Физическая культура».

Вопросы для вступительного испытания «Собеседование по профилю направления подготовки» для поступающих на программу бакалавриата по направлениюподготовки49.03.01«Физическаякультура»,профиль-«Физкультурно-оздоровительные технологии» для очной и заочной форм обучения сгруппированы по двум тематическимразделам. Раздел 1. «Основы теории и методики физической культуры» позволяет получить ответы о роли и значении физической культуры в обществе, освоить социокультурные и психолого-педагогическиезнанияобосновахфизическойкультуры.Раздел 2. Включает в себя вопросы, касающиеся профиля подготовки, и позволяет определить знания об особенностях функционирования организма человека под влияниемзанятийфизическимиупражнениями,здоровогообразажизни, компонентов здоровья, соблюдения режима дня, атакжесодержаниеправилпо технике безопасности на занятиях физической культурой.

II. ПЕРЕЧЕНЬВОПРОСОВ

Раздел1.Основытеорииметодикифизическойкультуры

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. Какиеположительныечертыличности(моральныеиволевыекачества) формируются в процессе занятий физической культурой?
4. Физическоевоспитаниекакодноизнаправленийфизическойкультуры (его сущность, цели, основные задачи).
5. Охарактеризуйте средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
6. Что понимается под термином «физическое упражнение»? Чем отличается физическое упражнение от обычного двигательного действия?
7. Дайтеопределениепонятию«физическаянагрузка».
8. Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
9. Чтотакоесамоконтрольискакойцельюегонеобходимоприменятьна занятиях физическими упражнениями?
10. Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
11. Перечислитеираскройтезначениеправилсамостоятельныхзанятийфизическими упражнениями.
12. КраткаяисторияантичныхОлимпийскихигр:датаоснования, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.
13. Урокфизическойкультурыкакосновнаяформапроведениязанятий физическими упражнениями. Структура урока.
14. Краткая история современных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.
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. Расскажитеофизическомкачестве«выносливость»,спомощьюкаких упражнений его можно развивать.
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.
19. Расскажитеодвигательномкачестве«ловкость»,спомощьюкакихупражнений его можно развивать.
20. Перечислитефизическиекачествачеловека.Приведитепримерытестов для определения уровня развития физических качеств человека.

Раздел2.Вопросыпонаправленности(профилю)подготовки

1. Чтотакое«здоровье»человека?Назовитеосновныевидыздоровья.
2. Чтоподразумевается подопределением«здоровыйобразжизни»?Назовите его составляющие.

3. Назовите современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, система Пилатес и другие).Дайте характеристику.
4. Раскройте положительный пример родителей, сверстников, занимающихся физической культурой и спортом, в привитии основ здорового образа жизни школьника.
5. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
6. Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.
7. Значениеисодержаниеутреннейгигиеническойгимнастики(зарядки).
8. Значение физкультурных минут и пауз в режиме дня общеобразовательной школы. Какие упражнения в них включаются?
9. Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания.
10. Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом.
11. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).
12. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
13. Раскройтеправиларациональногодвигательногорежимашкольника.
14. Чтопонимаетсяпод«правильнойосанкой»,спомощьюкакихупражнений осуществляется ее формирование и как проводится профилактика нарушений осанки?
15. Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регулировании массы тела.
16. Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влияния на здоровье человека.
17. Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.
18. Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
19. Физическоеразвитиечеловекаиегохарактеристика.
20. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.
21. Отметьтепризнакиутомленияипереутомления.Какиемерыприменяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждения?
22. Охарактеризуйте основные типы телосложения. Какое влияние оказывают занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
23. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

24. Назовите основные причины травматизма во время занятий физической культуройи спортом.
25. Назовитеосновныемероприятияпопрофилактикетравматизма.
26. Правиластраховкиисамостраховкивовремязанятийфизическимиупражнениями.
27. Основные требования безопасности кспортивномуинвентарю и оборудованию во время занятийфизической культурой и спортом.
28. Доврачебнаяпомощьпритравмахназанятияхфизическойкультуройи спортом.
29. Требованиябезопасностинаурокахфизическойкультуры.
30. Плавание,егооздоровительноеиприкладноезначениевжизничеловека, основные требования к безопасности нахождения в бассейне.

III. ЛИТЕРАТУРА

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д.С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 191 с.
2. АрзумановС.Г.Физическоевоспитаниевшколеучащихся10-11 классов: учеб. – метод. пособие для учителя / С.Г. Арзуманов.- Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 413 с.
3. Быстрова, О.Л. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / О.Л. Быстрова. – Ульяновск: УлГПУ, 2023. - 38 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическаякультура:учебник / Ю.И. Евсеев.– Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 384 с.
5. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека: учебное пособие / Л.С. Дворкин, А.А. Тарасенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина; под общ.ред. Л.С. Дворкина. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. - 376 с.
6. ЛяхВ.И. Физическая культура. 10-11 классы:учеб.для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 237 с.
7. Общая теория и современные технологии физического воспитания: учебное пособие: учебное электронное издание / составитель: Н.В. Иванова. - Краснодар: КГУФКСТ, 2023.
8. Физическая культура в вопросах и ответах / Л.А. Якимова, Ю.А. Прокопчук, В.А. Чернышев, А.В. Федорцов. – 3-е издание. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 109 с.
9. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 609 с.
10. Физическое воспитание в образовательных учреждениях: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 141 с.
11. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г.А. Ямалетдинова; под научной редакцией И.В. Еркомайшвили. = Москва: Издательство Юрайт, 2024. = 191 с.