

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

КГУФКСТ

от «28» сентября 2022 г.

Протокол № 13

Председатель Ученого совета,

ректор профессор

 С.М. Ахметов



ПРОГРАММА

вступительного испытания

«Собеседование по профилю направления подготовки»

для поступающих на программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) -
Физкультурно-оздоровительные технологии
(очная /заочная форма обучения)

Краснодар
2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Физическая культура в общеобразовательных учебных заведениях представляет собой основную форму физического воспитания подрастающего 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 и сохранения 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 их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, а также должны овладеть определенными теоретическими знаниями по предмету «Физическая культура».

Вопросы для вступительного испытания «Собеседование по профилю направления подготовки» для поступающих на программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Физкультурно-оздоровительные технологии» для очной и заочной форм обучения сгруппированы по двум тематическим разделам. Раздел 1. «Основы теории и методики физической культуры» позволяет получить ответы о роли и значении физической культуры в обществе, освоить социокультурные и психолого-педагогические знания об основах физической культуры. Раздел 2. Включает в себя вопросы, касающиеся профиля подготовки, и позволяет определить знания об особенностях функционирования организма человека под влиянием занятий физическими упражнениями, здорового образа жизни, компонентов здоровья, соблюдения режима дня, а также содержание правил по технике безопасности на занятиях физической культурой.

II. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры

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. Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в процессе занятий физической культурой?
4. Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (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. Дайте определение понятию «физическая нагрузка».
8. Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
9. Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
10. Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями.
11. Перечислите и раскройте значение правил самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Краткая история античных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.
13. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий 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. 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. Перечислите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.

Раздел 2. Вопросы по направленности (профилю) подготовки

1. Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.
2. Что подразумевается под определением «здоровый образ жизни»? Назовите его составляющие.

3. Назовите современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, 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. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (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. Раскройте правила рационального двигательного режима школьника.
14. Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляется ее формирование и проводится профилактика нарушений?
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. Физическое развитие человека и его характеристика.
20. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.
21. Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются 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. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.
25. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
26. Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.
27. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий.
28. Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.
29. Требования безопасности на уроках физической культуры.
30. Плавание, его оздоровительное и прикладное значение в жизни человека.

III. ЛИТЕРАТУРА

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учеб. – метод. пособие для учителя / С.Г. Арзуманов.- Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 413 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: 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. Лях В. 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.
5. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 496 с.
6. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 336 с.
7. Якимова Л.А. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова. - Краснодар: КГУФКСТ, 2005.