

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»**

**ПРОГРАММА
вступительного испытания
по предмету
«Общая физическая подготовка»**

Программа собеседования по общей физической подготовке

Программа собеседования по общей физической подготовке разработана для поступающих на первый курс Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий» по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Цель вступительного испытания по общей физической подготовке – проверить уровень знаний, умений и навыков абитуриентов по физической культуре и выяснить, в какой степени они готовы продолжить обучение на факультете в Стерлитамакском филиале ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий» по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и усвоить программу, целью которой является готовность осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; использовать разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивать уровень подготовки обучающихся, соответствующий требованиям Государственного образовательного стандарта.

Профессиональное испытание проводится в форме собеседования по вопросам, приведенным ниже.

На профессиональном испытании «Общая физическая подготовка» для названных категорий абитуриентов ставится задача показать знания поступающих об основах физической культуры и спорта.

Содержание вопросов соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также требованиям комплексной программы по предмету «Общая физическая подготовка» 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.

Собеседование оценивается:

min - 40 баллов, max -100 баллов.

ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1. Охарактеризуйте содержание понятия «Спорт», «Физическая культура», «Физическое воспитание».
2. Дайте определение понятия «осанка» человека, ее основные признаки. Опишите комплекс упражнений, осуществляющих формирование и профилактику нарушения осанки.
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 двигательного-координационных способностей, значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития двигательного-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. Дайте определение «аэробных» и «анаэробных» процессов 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. Дайте определение «физической работоспособности», охарактеризуйте влияние на нее занятий физическими упражнениями.
41. Как определяется калорийность питания. Охарактеризуйте нормы колоритности питания при занятиях физическими упражнениями.
42. Назовите правила 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. Перечислите правила самостраховки во время выполнения физических упражнений.
51. Составляющие понятия «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 влияния олимпийского движения на развитие массовой физической культуры.

57. Раскройте особенности влияния 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.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Рекомендуется следующий порядок работы

При подготовке к беседе по предложенным вопросам необходимо:

1. Внимательно прочитать формулировку вопросов.
2. Составить краткий план ответа.
3. На вопросы экзаменаторов должны быть даны четкие ответы, демонстрирующие понимание вопросов и хорошую осведомленность в теме.
4. На подготовку отводится 10 минут.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА

Критериями оценки экзаменационного ответа, поступающего в бакалавриат/специалитет являются полнота, логичность, доказательность, прочность, осознанность знаний и теоретическая обоснованность суждений, самостоятельность в интерпретации информации, практическая направленность, уровень овладения профессиональными умениями менеджера и др.

Результаты экзамена определяются по 100-балльной шкале, разброс баллов представлен ниже в таблице:

	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Оценка</i>
	Дан полный развернутый ответ на теоретический вопрос: – грамотно использована научная терминология; – четко сформулирована проблема, доказательно аргументированы выдвигаемые тезисы; – указаны основные точки зрения, принятые в научной литературе по рассматриваемому	80-100 баллов «отлично»

	вопросу; – аргументирована собственная позиция или точка зрения, обозначены наиболее значимые в данной области научно-исследовательские проблемы.	
	Дан в целом правильный ответ на теоретический вопрос: – применяется научная терминология, но при этом допущена ошибка или неточность в определениях, понятиях; – проблема сформулирована, в целом доказательно аргументированы выдвигаемые тезисы; – имеются недостатки в аргументации, допущены фактические или терминологические неточности, которые не носят существенного характера; – высказано представление о возможных научно-исследовательских проблемах в данной области.	60-79 баллов «хорошо»
	Дан в основном правильный ответ на теоретический вопрос: – названы и определены лишь некоторые основания, признаки, характеристики рассматриваемой проблемы; – допущены существенные фактические и (или) терминологические неточности; – собственная точка зрения недостаточно полно аргументирована; – не высказано представление о возможных научно-исследовательских проблемах в данной области.	40-59 баллов «удовлетворительно»

Дан фрагментарный ответ или неправильный ответ на теоретический вопрос из предложенного тематического раздела: – отмечается отсутствие знания терминологии, научных оснований, признаков, характеристик рассматриваемой проблемы; – собственная точка зрения по данному вопросу не представлена.	0-39 баллов «неудовлетворительно»
--	--

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. – 12-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2024. – 271 с. – ISBN 978-5-09-112220-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/437378>
2. Ляшенко, Х. М. Адаптивная физическая культура: теоретический курс : учебное пособие / Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова. – Тула : ТулГУ, 2023. – 194 с. – ISBN 978-5-7679-5323-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/391358>
3. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. – Тула : ТулГУ, 2023. – 169 с. – ISBN 978-5-7679-5214-4. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/391241>.
4. Турыгина, О. В. Адаптивная физическая культура в условиях общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие / О. В. Турыгина, И. Б. Чмиль. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2025. – 224 с. – ISBN 978-5-00102-740-9. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/513109>.
5. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2022. – 154 с. – ISBN 978-5-9275-4211-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/319112>

Дополнительная литература

1. Банников, Д. Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации : учебное пособие для СПО / Д. Н. Банников. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2026. – 200 с. – ISBN 978-5-507-54578-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/509841>

2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>

3. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. – 215 с. – ISBN 978-5-222-35159-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/318725>

4. Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. – Омск : ОмГУ, 2023. – 200 с. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/383774> .