**Программа и правила проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности для поступающих на направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и на направление подготовки**

**44.03.01 «Педагогическое образование («Физическая культура»)**

Вступительное испытание профессиональной направленности включает в себя комплексную оценку уровня спортивных достижений и теоретических основ знаний по предмету «Физическая культура» и оценивается в 100 баллов. Оценка спортивных достижений осуществляется по следующим критериям.

1. Член сборной команды РФ по состоянию на 2019-2020 гг.
   1. По олимпийским видам спорта – 100 баллов
   2. По неолимпийским видам спорта – 50 баллов
2. Наличие звания «Мастер спорта России»
   1. По олимпийским видам спорта – 100 баллов
   2. По неолимпийским видам спорта – 50 баллов
3. Наличие разряда «Кандидат в мастера спорта», выполненного, либо подтвержденного в 2019, 2020 гг.
   1. По олимпийским видам спорта – 50 баллов
   2. По неолимпийским видам спорта – 25 баллов
4. Наличие I спортивного разряда выполненного, либо подтвержденного в 2019-2020 гг. только по олимпийским видам спорта – 25 баллов.
5. Победитель или призер чемпионатов и первенств РФ в 2019-2020 г.
   1. По олимпийским видам спорта – 100 баллов
   2. По неолимпийским видам спорта – 50 баллов
6. Победитель или призер чемпионатов, первенств федеральных округов в 2019-2020 г.
   1. По олимпийским видам спорта – 50 баллов
   2. По неолимпийским видам спорта – 25 баллов
7. Победитель или призер регионального этапа Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»:
   1. Победитель – 50 баллов
   2. Призер – 25 баллов

Теоретическая часть испытания проводится в форме собеседования.

Абитуриенты, имеющие менее 100 баллов за оценку уровня спортивных достижений, отвечают на теоретической части испытания на вопросы по теоретическим основам знаний и набирают дополнительные баллы.

Абитуриенты, не набравшие баллов за оценку уровня спортивных достижений, отвечают на 4 вопроса теоретического испытания.

Абитуриенты, набравшие 25 баллов за оценку уровня спортивных достижений, отвечают на 3 вопроса теоретического испытания.

Абитуриенты, набравшие 50 баллов за оценку уровня спортивных достижений, отвечают на 2 вопроса теоретического испытания.

Вопросы теоретического испытания сформулированы в соответствии с программными требованиями к уровню знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Каждый вопрос теоретического испытания оценивается максимум в 25 баллов. Ответ абитуриента оценивается по следующей системе:

20-25 баллов абитуриент получает за полное, всестороннее изложение материала по вопросу, умение из общего объема знаний выделить необходимое для ответа именно на поставленный вопрос, грамотное, логичное изложение своих знаний.

15-19 баллов ставится за полное изложение вопросов при наличии отдельных неточностей, допущенных при определении понятий, изложении содержания материала.

10-14 баллов оценивается ответ, в котором абитуриент недостаточно полно раскрыл содержание вопроса, допустил ошибки при изложении материала.

0-9 баллов выставляется, когда абитуриент не смог правильно сориентироваться в содержании вопросов, не раскрыл содержание вопросов, допустил грубые ошибки при изложении материала.

**Вопросы теоретического испытания**

1. Содержание понятия «Спорт», «Физическая культура», «Физическое воспитание».
2. Понятие «осанка» человека, её основные признаки. С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушения?
3. Определение понятия «образ жизни». Основные факторы здорового образа жизни.
4. Основные формы работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
5. Особенности организации и проведение спортивных соревнований в школе (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры).
6. Особенности физического воспитания детей в семье, его значение и основные формы.
7. Методические особенности организации и проведения подвижных игр с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
8. Понятие «двигательная активность». Каково значение двигательной активности в жизнедеятельности человека.
9. Понятие «двигательный режим». Недельный двигательный режим школьника.
10. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).
11. Структура тренировочного занятия (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач занятия, заключительная часть – восстановление организма), место занятий в режиме дня и недели.
12. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.
13. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность).
14. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.
15. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.
16. Определение понятия «физические упражнения». Техника физических упражнений, ее оценка (основа техники, ведущее звено техники, детали техники).
17. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников.
18. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
19. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня младших школьников.
20. Организация и проведение подвижных перемен с учащимися начальных классов.
21. Организация и проведение физкультурных минуток на уроках.
22. Закаливающие процедуры, их влияние на здоровье человека, основные правила и принципы закаливания.
23. Охарактеризуйте особенности организации и проведения утренней гимнастики до занятий.
24. Понятие «физическая нагрузка». Способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
25. Понятие «физическая подготовленность». Определение уровня физической подготовленности школьников.
26. Понятие «физические упражнения». Влияние физических упражнений на физическое развитие человека.
27. Структура урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.
28. Строение дыхательной системы, ее функции при занятиях физическими упражнениями.
29. Понятие «Питание» и значение питания для роста и развития организма.
30. Понятие «стресс». Его влияние на состояние здоровья занимающихся физической культурой и спортом.
31. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
32. Понятие «физическая работоспособность». Влияние занятий физическими упражнениями на ее повышение.
33. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности).
34. Понятие «калорийность питания». Калорийность питания при занятиях физическими упражнениями. Привила питания и основные питательные вещества.
35. Сердечно-сосудистая система, ее функции при занятиях физическими упражнениями.
36. Внешние признаки утомления на физкультурных и спортивных занятиях.
37. Особенности организации и проведения туристического похода в школе.
38. Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке.
39. Понятие «двигательные качества» человека. Значение двигательных качеств в жизнедеятельности человека.
40. Какие правила самостраховки необходимо соблюдать во время выполнения физических упражнений.
41. Что включает в себя личная гигиена спортсмена?
42. Самоконтроль при занятиях культурой и спортом.
43. Роль физической культуры и спорта в развитии общества и человека.
44. Цели современного олимпийского движения.
45. Роль и значение олимпийского движения в современном мире.
46. Влияние олимпийского движения на развитие массовой физической культуры.
47. Влияние олимпийского движения на развитие спорта высших достижений.
48. История возникновения и развития избранного вида спорта. История выступлений национальных сборных команд на олимпийских играх, чемпионатах мира. История выступление сильнейших российских спортсменов на международных соревнованиях.
49. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.
50. Роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек.
51. Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.
52. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.

Для получения баллов за спортивные достижения абитуриенты должны предоставить в приемную комиссию:

* скан удостоверения «Мастера спорта России» (либо приказ о присвоении) или разрядной книжки с пометкой о присвоении разряда «Кандидат в мастера спорта» и I-го спортивного разряда с обязательным указанием даты присвоения;
* скан списков сборной России с указанием ссылки на сайт Минспорта России, по которой можно найти эти списки.
* скан грамот и дипломов чемпионатов и первенств РФ, федеральных округов, протоколы этих соревнований, заверенные печатью и ссылкой на сайт соответствующей федерации по видам спорта;
* скан протокола соревнований, подтверждающий выполнение норматива I спортивного разряда, КМС или Мастера спорта России, а также ссылку на сайт, где размещен протокол (при наличии).
* скан диплома победителя или призера регионального этапа Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Оценка уровня спортивных достижений производится по наивысшему из критериев. Баллы за различные спортивные достижения не суммируются.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 35 баллов.

**Рекомендуемая литература для подготовки к собеседованию**

1. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др. ; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М. : Спорт, 2019. – 216 с. : ил.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. – М.: Советский спорт. – 2005. – 224 с.