МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

Подписано цифровой подписью: И.о. директора Салимов Марат Ильдусович
DN: cn=И.о. директора Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou, email=direkt@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2026.02.27 15:14:29 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе Екатеринбургского
института физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»
_____ М.И. Салимов
«19» февраля 2026 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Специальность – 49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника – педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – очная

Екатеринбург 2026

Разработчики:
доцент Т.А. Шачкова, к.п.н. , доцент И.В. Тарасевич, к.п.н. С.А. Виноградов, Н.В. Варнавина, М.Ю. Половников, Д.В. Ромашевский, В.В. Ерыкалов, К.И. Союзов, А.А. Третьяков, В.Б. Любимов, Н.С. Дедюхин

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры протокол № 6 от «19» февраля 2026 г.

Зав. кафедрой ТиМ ФК И.В. Тарасевич

Программа утверждена на заседании Методического совета
протокол №6 от «03» февраля 2026 г.

Председатель Методического совета М.И. Салимов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для поступающих на базе 9 классов вступительное испытание проводится в практической форме, сдаются нормативы по общей физической подготовке (далее – ОФП).

Для поступающих на базе 11 классов на очную форму обучения вступительное испытание проводится в практической форме, сдаются нормативы по общей физической подготовке (далее – ОФП).

За каждый норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляются баллы по прилагаемым таблицам. В случае если показанный результат находится между табличными значениями, то поступающему выставляется балл меньшего значения в соответствии со шкалой оценки.

Экзаменационная оценка выставляется по сумме баллов, набранных поступающим в результате сдачи нормативов. Максимальная сумма баллов – 5. Минимальное количество баллов, которое подтверждает успешное прохождение вступительного испытания – 3.

Вступительное испытание проводится в соответствии с регламентом проведения вступительных испытаний.

1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для поступающих на базе 9 и 11 классов.

1 Бег 60 метров (девушки, юноши).

2 Бег 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши).

3 Прыжок в длину с места (девушки, юноши).

4 Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);

6.Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (девушки, юноши).

2 ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

1 Бег 60 метров (девушки, юноши).

Определение уровня скоростных качеств.

По команде «На старт!» поступающие становятся у стартовой линии в положении низкого или высокого старта. Команда «Марш!» совпадает с каким-либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. В забеге участвует два испытуемых, результат каждого фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды. Разрешается только одна попытка.

2 Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).

Определение уровня развития выносливости.

После предварительной разминки и ознакомления с дистанцией, формируются забеги по 6-10 человек. Бег начинается с общего старта. По команде «На старт!» абитуриенты выстраиваются у стартовой линии, принимают положение высокого старта и по команде «Марш!» начинают бег. Поступающие пробегают дистанцию, отмеченную указателями, и за финишной чертой заканчивают бег. Результат испытания фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

3 Прыжок в длину с места толчком двух ног (девушки, юноши).

Определение уровня развития скоростно-силовых качеств.

Проводится на резиновой дорожке. Поступающий становится носками к линии старта, стопы располагаются параллельно. Прыжок производится одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад, приземление выполняется на обе ноги. Выполняется три попытки. Регистрация результата проводится

рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксируется в протоколе. Длина прыжка измеряется от линии старта до ближайшего места после приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

4 Подтягивания из виса на высокой перекладине хватом сверху (юноши).

Определение уровня развития силовых качеств.

Подтягивания из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Поступающий подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается) если: подтягивание выполняется рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; производится поочередное сгибание рук.

5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

Определение уровня развития силовых качеств.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

6 Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (девушки, юноши).

Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЮНОШИ 9 КЛАСС

Баллы	Подтягивания, кол-во раз	Бег 60 м, с	Бег 1000 м, мин. с	Наклон, см	Прыжок в длину с места, см
1	20	7,4	3.00,0	25	260
0,95	19	7,5	3.05,0	24	257
0,9	18	7,6	3.10,0	23	254
0,85	17	7,7	3.15,0	22	251
0,8	16	7,8	3.20,0	21	248
0,75	15	7,9	3.25,0	20	245
0,7	14	8,0	3.30,0	18	242
0,65	13	8,1	3.35,0	16	239
0,6	12	8,2	3.40,0	14	236
0,55	11	8,3	3.45,0	12	233
0,5	10	8,5	3.50,0	10	230
0,45	9	8,7	3.55,0	9	225
0,4	8	8,9	4.05,0	8	220
0,35	7	9,1	4.15,0	7	215
0,3	6	9,3	4.25,0	6	210
0,25	5	9,6	4.35,0	5	200
0,2	4	9,9	4.45,0	4	190
0,15	3	10,2	4.55,0	3	185
0,1	2	10,5	5.10,0	2	180
0,05	1	11,0	5.20,0	1	170

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ. ДЕВУШКИ 9 КЛАСС

Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Бег 60 м, с	Бег 500 м, мин. с	Наклон, см	Прыжок в длину с места, см
1	35	8,5	1.28,0	30	220
0,95	33	8,6	1.30,0	29	217
0,9	31	8,7	1.32,0	28	214
0,85	29	8,8	1.34,0	27	211
0,8	27	8,9	1.36,0	26	208
0,75	25	9,0	1.38,0	25	205
0,7	22	9,1	1.40,0	23	202
0,65	20	9,2	1.43,0	21	199
0,6	18	9,3	1.46,0	18	195
0,55	16	9,6	1.49,0	15	190
0,5	14	9,9	1.52,0	12	185
0,45	12	10,2	1.55,0	10	180
0,4	10	10,5	2.00,0	8	175
0,35	8	10,8	2.10,0	7	170
0,3	6	11,1	2.20,0	6	165
0,25	5	11,4	2.30,0	5	160
0,2	4	11,7	2.40,0	4	155
0,15	3	12,0	2.50,0	3	150
0,1	2	12,5	2.55,0	2	145
0,05	1	13,0	3.00,0	1	140

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЮНОШИ 11 КЛАСС

Баллы	Подтягивания, кол-во раз	Бег 60 м, с	Бег 1000 м, мин. с	Наклон, см	Прыжок в длину с места, см
1	22	7,3	2.55,0	25	270
0,95	21	7,4	3.00,0	24	266
0,9	20	7,5	3.05,0	23	262
0,85	18	7,6	3.10,0	22	258
0,8	16	7,7	3.15,0	21	254
0,75	15	7,8	3.20,0	20	250
0,7	14	7,9	3.25,0	18	247
0,65	13	8,0	3.30,0	16	244
0,6	12	8,1	3.35,0	14	241
0,55	11	8,2	3.40,0	12	238
0,5	10	8,4	3.50,0	10	235
0,45	9	8,6	3.55,0	9	230
0,4	8	8,7	4.05,0	8	225
0,35	7	8,9	4.15,0	7	220
0,3	6	9,1	4.25,0	6	215
0,25	5	9,3	4.35,0	5	210
0,2	4	9,6	4.45,0	4	200
0,15	3	9,9	4.55,0	3	190
0,1	2	10,2	5.10,0	2	185
0,05	1	10,5	5.20,0	1	180

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ. ДЕВУШКИ 11 КЛАСС

Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Бег 60 м, с	Бег 500 м, мин. с	Наклон, см	Прыжок в длину с места, см
1	35	8,5	1.25,0	30	223
0,95	33	8,6	1.28,0	29	220
0,9	31	8,7	1.30,0	28	217
0,85	29	8,8	1.32,0	27	214
0,8	27	8,9	1.34,0	26	211
0,75	25	9,0	1.36,0	25	208
0,7	22	9,1	1.38,0	23	205
0,65	20	9,2	1.40,0	21	202
0,6	18	9,3	1.43,0	18	199
0,55	16	9,6	1.46,0	15	195
0,5	14	9,9	1.49,0	12	190
0,45	12	10,2	1.52,0	10	185
0,4	10	10,5	1.55,0	8	180
0,35	8	10,8	2.00,0	7	175
0,3	6	11,1	2.10,0	6	170
0,25	5	11,4	2.20,0	5	165
0,2	4	11,7	2.30,0	4	160
0,15	3	12,0	2.40,0	3	155
0,1	2	12,5	2.50,0	2	150
0,05	1	13,0	3.00,0	1	140

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) В СЛУЧАЕ ПРОВЕДЕНИЯ

1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель вступительного испытания – выявление уровня подготовленности поступающих путем установления индивидуального рейтинга достижений в уровне знаний по физической культуре и личностных предпосылок к овладению профессией специалиста по физической культуре.

Вступительное испытание, для поступающих на очную форму обучения, проводится в устной форме, в виде собеседования по специальности. Вступительное испытание (вопросы собеседования) определяются самостоятельно.

Результат вступительного испытания оценивается по 5-балльной системе. Успешное прохождение вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, необходимых для обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Вступительное испытание проводится в соответствии с регламентом проведения вступительных испытаний с применением дистанционных образовательных технологий.

2 ПРОЦЕДУРА СОБЕСЕДОВАНИЯ

Для поступающих на очное обучение в колледже, проводится собеседование. Собеседование проводится в учебной аудитории. Преподаватель может задавать любой вопрос или вопросы из представленного для собеседования материала. Задача поступающего ответить на заданные вопросы и набрать большее число баллов.

Критерии оценки результатов собеседования

Баллы	Характеристика ответа
4,34-5,00	Поступающий свободно ведет диалог на заданную тему, обнаруживая свою заинтересованность, эрудированность в обсуждаемом вопросе; свободно владеет понятийным аппаратом, умеет грамотно высказывать свои мысли, логически их выстраивать.
3,67-4,33	Поступающий поддерживает диалог на заданную тему, проявляет достаточное знание обсуждаемой проблемы, грамотно формулирует свои мысли, суждения.
3,00-3,66	Поступающий поддерживает диалог на удовлетворительном уровне, частично отвечает на вопросы комиссии, но затрудняется озвучить собственное видение обсуждаемой проблемы, затрудняется грамотно излагать свои мысли.
0	Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Поступающий показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Минимальное количество баллов, которые подтверждают успешное прохождение вступительных испытаний при приеме на обучение составляет 3 балла.

3 ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Блок общетеоретических вопросов по физической культуре

1. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности.
2. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
3. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека?
4. С помощью каких упражнений можно развить скоростные качества человека?
5. С помощью каких упражнений можно развить силовые качества человека?
6. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
7. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?
8. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.
9. Как правильно формировать осанку?
10. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
11. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
12. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?
13. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
14. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
15. Какие приемы самоконтроля вам известны?
16. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
17. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)?
18. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
19. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
20. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
21. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
22. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
23. Отчего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
24. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
25. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
26. Понятие «физическая нагрузка».
27. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
28. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
29. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
30. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.

31. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
32. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
33. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?
34. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
35. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
36. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
37. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
38. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
39. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
40. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела?
41. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателем оно оценивается?
42. Что понимается под качеством «выносливость»?
43. Основные правила по развитию выносливости в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
44. Что понимается под координацией человека?
45. С помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень развития координации?
46. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества? Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

При самостоятельной подготовке к вступительному испытанию поступающие могут воспользоваться списком рекомендуемой литературы, которая позволит успешно подготовиться к экзамену, а также поможет расширить эрудицию и эстетический кругозор поступающего.

5 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437146.

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438782.

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429447 .

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/430716.

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://biblio-online.ru/bcode/448840

7. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/441267 (дата обращения: 10.02.2020).

8. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447360

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (НА БАЗЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) В СЛУЧАЕ ПРОВЕДЕНИЯ

ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ

Среднее профессиональное образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку специалистов среднего звена по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования.

Вступительное испытание у лиц, поступающих на очную форму обучения, проводится в устной форме, в виде собеседования по специальности. Вступительное испытание (вопросы собеседования) определяется Екатеринбургским колледжем физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК» самостоятельно.

Результат вступительного испытания оценивается по 100-балльной системе. Успешное прохождение вступительного испытания подтверждает наличие у поступающих определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, необходимых для обучения по специальностям 49.02.01 «Физическая культура».

Вступительное испытание проводится в соответствии с регламентом проведения вступительных испытаний, в том числе и с применением дистанционных образовательных технологий.

1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель вступительного испытания – выявление уровня подготовленности поступающих путем установления индивидуального рейтинга достижений в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией специалиста по физической культуре.

2 ПРОЦЕДУРА СОБЕСЕДОВАНИЯ

Для поступающих проводится собеседование в учебной аудитории колледжа. Преподаватель может задавать любой вопрос или вопросы из представленного для собеседования материала. Задача поступающего ответить на заданные вопросы и набрать большее число баллов.

3 ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1.Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

2.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

3.Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.

4.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

5.Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

6.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

7.Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

8.Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

9.Состояние здоровья, уровень физического развития, физическая подготовленность, медицинские показания и климатические условия региона.

10.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

11.Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

12.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

13.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

14.Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

15. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

16.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

17.Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

18.Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

19.Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

20.Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

21.Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

22.Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

23.Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

24.Элементы техники национальных видов спорта.

Критерии оценки результатов

Баллы	Характеристика ответа
4,34-5,00	Поступающий свободно ведет диалог на заданную тему, обнаруживая свою заинтересованность, эрудированность в обсуждаемом вопросе; свободно владеет понятийным аппаратом, умеет грамотно высказывать свои мысли, логически их выстраивать.
3,67-4,33	Поступающий поддерживает диалог на заданную тему, проявляет достаточное знание обсуждаемой проблемы, грамотно высказывает свои мысли, суждения, в общем, доказательны.
3,00-3,66	Поступающий поддерживает диалог на удовлетворительном уровне, частично отвечает на вопросы комиссии, но затрудняется озвучить собственное видение обсуждаемой проблемы, затрудняется грамотно излагать свои мысли.
0	Дан неполный ответ по теме вопроса. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Поступающий показал незнание большей части вопроса. Отсутствует знание конкретных определений. Беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Минимальное количество баллов, которые подтверждают успешное прохождение вступительного испытания при приеме на обучение в Екатеринбургском колледже физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК» составляет 50 баллов.

При самостоятельной подготовке к вступительному испытанию поступающие могут воспользоваться списком рекомендуемой литературы, которая позволит успешно подготовиться к экзамену, а также поможет расширить эрудицию и эстетический кругозор поступающего.

4 ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-438771

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437146 (дата обращения: 10.02.2020).

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/430716 (дата обращения: 10.02.2020).

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/442509.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/441267 (дата обращения: 10.02.2020).