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 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 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, которое подтверждает успешное прохождение вступительного испытания при приеме на обучение составляет 3 балла.

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.

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).