

**Программа собеседования при поступлении в Училище (техникум)
олимпийского резерва КГУФКСТ для обучения по образовательной
программе среднего профессионального образования
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?
6. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
7. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
8. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
9. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
11. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?
12. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.
13. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
14. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составьте план-конспект одного занятия по избранному виду.
15. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обоснуйте рассказ, используя собственный опыт.
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.
17. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту?
18. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
19. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
20. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания» (как себя вести в подобных ситуациях).
21. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?
23. История Олимпийских игр и их значение.
24. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость?
25. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2–3 варианта, продемонстрируйте один из них.

26. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

27. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

28. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обоснуйте рассказ на собственном примере.

29. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

30. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

31. Продемонстрируйте жесты судьи в одной из спортивных игр (волейболу, футболу или хоккею).

32. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом.

33. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

34. Составьте (напишите) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т.д.).

35. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

36. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость?

37. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Предложите и выполните 3–4 упражнения на формирование правильной осанки.

38. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

39. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

40. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года? Приведите примеры, а если вы это делаете, то расскажите).

41. Что вы знаете о проведении XXIII Олимпийских игр?

42. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

43. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями? Выполните практически конкретные действия.

44. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

45. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе, легкой атлетике и т.д.). 3. Как правильно экипировать себя для похода на 2–3 дня (туристский поход)?

46. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

47. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному футбольному мячу с разбега; прямая подача волейбольного мяча снизу).

48. Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.

49. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его слагающие.

50. Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие включать в них упражнения и режимы физической нагрузки.

51. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.

52. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.

53. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

54. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта).

55. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.

56. Опишите технику попеременного двухшажного хода на лыжах и выполните имитационное упражнение в передвижении этим ходом.

57. Составьте и покажите простейшую композицию по аэробике.

58. Опишите технику прыжка в высоту способом перешагивания, меры безопасности при выполнении прыжка.

59. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

60. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

61. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.

62. Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

63. Расскажите, какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете?

64. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятия на развитие быстроты).

65. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.

66. Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне.

67. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает. Объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

68. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа.

69. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.

70. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.

71. Опишите технику опорного прыжка через гимнастического козла и выполните его.

72. Какие принципы рационального питания вы знаете?

73. Основные положения законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

74. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).

75. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

76. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

77. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; удар по неподвижному футбольному мячу с разбега; прямая подача волейбольного мяча снизу).

78. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.

80. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

81. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе, легкой атлетике и т.д.). 3. Как правильно экипировать себя для похода на 2–3 дня (туристский поход)?

82. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его слагающие

83. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

84. Составьте и покажите простейшую композицию по аэробике.

85. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.

86. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?

87. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

88. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

89. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.

90. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/И.С. Барчуков: под общ. ред.Н.Н. Маликова.-5-е изд., стер.-М.: Изд-й центр «Академия»; 2012.-528с.
2. Бутин И., Бутина И., Леонтьева Т., Масленников С. Физическая культура. 9-11 класс. Учебник. – М.: Владос. 2012. – с.208.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. -2-е изд., стер.-М.: КНОРУС, 2012.-240с.
4. Лях В., Зданевич А. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. – М.: Просвещение. 2013. – с.237.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. - СПб: Лань, 2010. - 160с.
6. Основы теории физической культуры. 10-11 классы. Учебник. – М.: Владос. 2006. – с.152.
7. Паршиков А., Кузин В., Виленский М., Паршикова Н., Неклюдова М., Холодов Ж., Попова Н., Мартиросов Э., Карпов В. Физическая культура. 11 класс. Учебник. – М.: СпортАкадемПресс. 2012. – с.176.
8. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Базовый уровень. - М.: Дрофа. 2013. - с.250.
9. Решетников Н.В. Физическая культура. – М: Изд-во "Мастерство", 2012. - 152с.
10. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курмашина. – М: Советский спорт, 2012.

Критериями приёма в Училище (техникум) олимпийского резерва КГУФКСТ являются:

- результаты освоения поступающими образовательной программы среднего общего образования, указанные в представленных поступающими документах об образовании (средний балл аттестата (диплома) с округлением до сотых);

- вступительные испытания профильной направленности по «Физической культуре» в форме собеседования по представленным выше вопросам, с учетом -

а) собеседование по вопросам теории и практики физической культуры и спорта;
 б) вхождения в состав сборных команд региона, России с преимуществом видов спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр:

- основной состав – не более 80 баллов,

- юниорский состав – не более 70 баллов,

- юношеский состав – не более 60 баллов;

в) члены сборных областей, краев, республик:

- основной состав – не более 40 баллов,

- юниорский состав – не более 35 баллов,

- юношеский состав – не более 30 баллов;

г) результатов выступления спортсменов на краевых, региональных, всероссийских и международных соревнованиях с преимуществом видов спорта, включенных в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр:

- Чемпионат, Первенство Мира, Европы :

- 1-6 место – не более 70 баллов,

- Чемпионат России: - 1-3 место – не более 60 баллов,

- 4-8 место – не более 45 баллов,

- Первенство России – 1-3 место - не более 45 баллов,

- 4-6 место – не более 35 баллов,

- Чемпионат Федеральных округов,

Республик, краев и областей

– 1- 6 место – не более 40 баллов,

- Первенство Федеральных округов,

Республик, краев и областей

– 1 - 6 место – не более 30 баллов,

- в сумме, но не более 100 баллов.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний (зачет - итоговая оценка 50 баллов и выше) подтверждает наличие у поступающих определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, необходимых для обучения по соответствующей образовательной программе.

Вступительное испытание, проводимое в форме собеседования, оформляется протоколом, в котором фиксируются: ответы на вопросы, результаты, спортивной подготовленности и оценка уровня достижений поступающих.