

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**КРАТКИЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО ПРОФИЛЮ
ПОДГОТОВКИ» ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ
НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, НАПРАВЛЕННОСТЬ
(ПРОФИЛЬ) «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ»**

Учебное пособие

**Краснодар
2024**

УДК 796.034(075.8)

ББК 75.1я73

В 85

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: А.М. Глазин, кандидат педагогических наук, доцент,
ответственный секретарь приемной комиссии, ФГБОУ ВО
«Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

А.Л. Каракулин, заслуженный учитель Кубани, учитель
физической культуры МАОУ СОШ № 42, г. Краснодар.

Авторы-составители: доктор педагогических наук, профессор В.И. Тхорев,
кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник

К **Краткие ответы на вопросы вступительного испытания**
«Собеседование по профилю подготовки» для абитуриентов
направления 49.03.01 Физическая культура, направленность
(профиль) «Физкультурное образование»: учебное пособие / В.И.
Тхорев, С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – 38 с.

Содержание издания составляет информационный материал относительно
вопросов вступительного испытания «Собеседование по профилю подготовки»
физкультурное образование в формате направления 49.03.01 – Физическая
культура.

Пособие предназначено для абитуриентов Кубанского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма данного профиля.

УДК

ББК

© КГУФКСТ, 2024.

© Тхорев В.И., введение; содержание вопросов;
Аршинник С.П., заключение; составление,
2024.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	3
Содержание вопросов.....	4
Заключение.....	37
Рекомендуемая литература.....	38

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый абитуриент

Необходимость владения теоретическими сведениями является основой физкультурного образования. Теоретико-методические основы физической культуры чрезвычайно важны для эффективной профессиональной деятельности будущих наставников.

Уроки физической культуры в общеобразовательных организациях служат базовой формой физического воспитания подрастающего поколения. В результате предметного освоения курса физической культуры выпускники средней школы должны:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- обладать основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и подготовленности;

- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности и использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- активно применять в игровой и соревновательной деятельности технические приемы базовых видов спорта, а также владеть теоретическими знаниями по предмету «Физическая культура».

Основная задача данного пособия состоит в уточнении и конкретизации некоторых теоретических аспектов, являющихся базовой основой вступительного испытания «Собеседование по профилю подготовки». для поступающих на направление «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование». Надеемся, что оно поможет подготовке абитуриентов к данному вступительному испытанию.

СОДЕРЖАНИЕ ВОПРОСОВ

Вопрос 1. Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека.

Ответ на вопрос 1. В соответствии со статьей 2 Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под термином «физическая культура» понимается часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни.

Вопрос 2. Что понимается под термином «спорт». Дайте характеристику избранному виду спорта.

Ответ на вопрос 2. В соответствии со статьей 2 Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под термином «спорт» понимается сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Характеристика избранного Вами вида спорта должна включать: официальное название, к какой классификационной группе спорта он относится, время и место появления, краткие правила, степень популярности, выдающиеся спортсмены, проявляемые двигательные действия и др.

Вопрос 3. Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (его сущность, цели, основные задачи).

Ответ на вопрос 3. В соответствии со статьей 2 Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под термином «физическое воспитание» понимается процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. Физическое воспитание, наряду со спортом, является базовым компонентом физической культуры, главным отличием которого от последнего является базовое целеполагание.

Целью физического воспитания является гармоническое развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия. В число основных задач физического воспитания входят:

- осознание занимающимися здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья;
- обогащение занимающихся системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физической культуры и ее влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности;
- формирование у занимающихся двигательных умений и навыков;
- развитие у занимающихся физических способностей, приобщение их к занятиям различными видами физических упражнений и спорта.

Вопрос 4. Охарактеризуйте основные средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).

Ответ на вопрос 4. Под средствами физического воспитания понимается совокупность форм и видов деятельности, используемых с целью совершенствования физической природы человека.

Физические упражнения – это осознанные движения и двигательные действия, специально отобранные с целью решения определенных задач физического воспитания.

Оздоровительные силы природы- элементы (естественные факторы) окружающей среды (солнце, воздух и вода), способствующие закаливанию, улучшению обмена веществ, укреплению нервной системы организма человека.

К гигиеническим факторам относят личную и общественную гигиену: чистоту тела, мест занятий, воздуха, спортивную экипировку, режимы сна,

питания, труда и отдыха. Все это, укрепляя здоровье, способствуют повышению позитивного эффекта занятий физическими упражнениями.

Вопрос 5. Что понимается под термином «физическое упражнение» и чем отличается от обычного двигательного действия?

Ответ на вопрос 5. Физические упражнения – это осознанные движения и двигательные действия, специально отобранные с целью решения определенных задач физического воспитания. Именно целевая направленность на решение задач физического воспитания и предопределяет их отличие от обычных двигательных действий.

Эффект физических упражнений определяется его содержанием – совокупностью физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при его выполнении.

Существуют несколько классификаций физических упражнений, в основе которых лежат разные признаки, такие как анатомическая структура, проявляемые физические способности, источники энергообеспечения и др.

Вопрос 6. Какое влияние оказывают физические упражнения на функциональные системы организма человека?

Ответ на вопрос 6. Функциональная система организма – это определенная совокупность органов, относящихся к различным анатомо-физиологическим структурам и объединенная для деятельности, направленной на выполнение конкретных функций.

К ним относятся: костно-мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, эндокринная и другие системы, предназначенные для выполнения каких либо функций.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность отдельных или нескольких функциональных систем, тем самым совершенствуя их.

К примеру, систематическое использование физических упражнений позитивно влияет на сердечно-сосудистую систему (ССС). Положительное воздействие на сердце проявляется в увеличении объема последнего, утолщении его мышечного слоя (миокард), в результате сердечная мышца становится сильнее. При этом происходит экономизация ее деятельности в состоянии покоя, проявляющаяся в снижении пульса, уменьшении потребности миокарда в кислороде, увеличении продолжительности фазы диастолы (расслабления) и, как следствие, создание условий для улучшения коронарного кровоснабжения. Кроме того систематическое использование физических упражнений позитивно влияет на сосуды, которые становятся более эластичными, что обуславливает снижение артериального давления

человека в покое. Положительное влияние на ССС также выражается в увеличении ударного объёма крови, капилляризации тканей организма и др.

Вопрос 7. Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья.

Ответ на вопрос 7. В соответствии с уставом ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) термин «здоровье» трактуется как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Из определения следует, что основными видами здоровья являются:

- физическое (состояние организма человека, адаптированное к различным условиям окружающей среды, характеризующееся должным физическим развитием и готовностью к выполнению физических нагрузок);
- психическое (состояние душевного благополучия, адекватного отношения к окружающему миру, способность противостоять стрессовым ситуациям).

Также различают несколько производных видов здоровья, таких как эмоциональное, духовное, социальное, нравственное здоровье и др.

Вопрос 8. Назовите и охарактеризуйте современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, пилатес и др.). Расскажите об одной из указанных систем.

Ответ на вопрос 8. Аэробика — это вид физических упражнений аэробной направленности, выполняемых под ритмическую музыку с целью улучшения физических качеств (выносливости, гибкости, силы) и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Атлетическая гимнастика - это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться.

Йога - понятие в индийской культуре, означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. Одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий с использованием асан – поз, исключая резкие движения и оказывающих позитивное воздействие на различные системы организма человека.

Пилатес - система физических упражнений (фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм, формирования правильной осанки, развития гибкости, улучшения плавности

и точности движений. Упражнения, лежащие в основе данной системы, предполагают мягкие неторопливые движения при контроле дыхания.

Вопрос 9. Дайте определение понятию «физическая нагрузка».

Ответ на вопрос 9. Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, включающая интенсивность (пульс, моторная плотность и др.) и продолжительность (время) их выполнения. В зависимости от включенных в работу мышц она подразделяется на локальную (менее 1/3 мышечной массы), региональную (от 1/3 до 2/3 мышечной массы) и общую (более 2/3 мышечной массы тела человека).

Вопрос 10. Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.

Ответ на вопрос 10. В практике физической культуры применяются следующие методы контроля состояния занимающихся: педагогическое наблюдение, опросы, тестирование, соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, ЧСС – частоты сердечных сокращений, массы тела, становой силы и др.).

Вопрос 11. Раскройте значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).

Ответ на вопрос 11. Гигиеническая утренняя гимнастика (зарядка) - комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности. Рекомендуется зарядку выполнять на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении и включать 8-12 несложных упражнений для разминки всех мышечных групп (потягивания, наклоны, повороты, приседания, ходьбу, медленный бег, сгибание и разгибание рук в упоре, поднятие туловища, дыхательные упражнения и др.), при числе повторений каждого от 8 до 12 раз. Продолжительность зарядки должна составлять 15-20 минут.

Вопрос 12. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.

Ответ на вопрос 12. Характерными чертами урока, которые отличают его от других форм, являются:

- ярко выраженная дидактическая направленность, обусловленная решения образовательных задач;
- руководящая роль учителя на уроке;
- строгая регламентация деятельности учащихся и дозирование нагрузки;
- постоянный состав учащихся и их возрастная однородность;
- обязательность урока для учащихся и проведение его согласно расписанию.

Структура урока – это последовательное распределение педагогических задач и средств их решения, т.е. физических упражнений. Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения величины и направленности физической нагрузки.

Подготовительная часть, продолжительностью 10-12 мин, предназначена для организации учащихся, объяснения задач урока, подготовки организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. Ее содержание: строевые упражнения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища; бег, прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, игры.

Основная часть, продолжительностью 25-30 минут, предназначена для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, приобретение специальных знаний. Ее содержание составляют:

- разучивание новых двигательных действий;
- закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- развитие физических способностей;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний.

Заключительная часть урока физической культуры, длительностью около 5 минут, предназначена для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания занимающихся, регулирования их эмоционального состояния, подведения итогов занятия, сообщения домашнего задания. Это достигается использованием различных вариантов ходьбы, упражнений на дыхание и расслабление, малоподвижных игр и упражнений на внимание.

Вопрос 13. Роль семьи в физическом воспитании подрастающего поколения. Назовите формы занятий физическими упражнениями в семье.

Ответ на вопрос 13. Семья – это коллектив, члены которого связаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому организация совместного досуга является важным средством воспитания ребенка. Воспитательная роль семьи велика. На родителей возлагается исключительная ответственность в связи с возрастными требованиями к формированию личности ребенка. Родители должны находить время для занятий с детьми, вникать в их интересы, помогать им советом.

Именно семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению родителей, сложившемуся семейному укладу. Поэтому главные составляющие успеха физического воспитания в семье – личный пример родителей, здоровый образ жизни, совместные физкультурные занятия, совместные прогулки на лыжах, катание на коньках, санках, различные игры.

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей в семье относят:

- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку);
- физкультурные минутки (паузы) во время выполнения домашних заданий;
- индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях: атлетическая гимнастика; оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг) и др.;
- активный отдых на свежем воздухе в свободное время (прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др.);
- участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я – спортивная семья») и спортивных викторинах;
- семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время;
- закаливающие процедуры, применяемые после зарядки или перед сном.

Вопрос 14. Назовите физические качества человека. Приведите примеры тестов для определения уровня развития физических качеств человека.

Ответ на вопрос 14. Физические качества – это морфофункциональные способности человека, обеспечивающие его двигательную активность (деятельность) и проявляемые в ее процессе. В их число входят: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и сила.

Примером тестовых заданий для контроля уровня развития физических качеств могут служить испытания комплекса ГТО, где для определения уровня развития быстроты рекомендуется бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м); выносливости – бег на средние и длинные дистанции (от 1000 до 3000 м); гибкости – наклон вперед из исходного положения стоя на возвышении; ловкости – челночный бег 3 по 10 м; силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивание на низкой и высокой перекладине.

Вопрос 15. Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать.

Ответ на вопрос 15. Быстрота как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие за минимальный отрезок времени.

Основными формами проявления быстроты служат:

- время реагирования на какой-либо (звуковой, зрительный, тактильный и т.п.) сигнал («латентное» время двигательной реакции);
- время, затрачиваемое на максимально быстрое выполнение одиночного движения;
- частота выполнения движений с максимальной скоростью.

Соответственно, физические упражнения для воспитания данного качества должны отвечать любой из перечисленных целевых установок. Наиболее популярные из них: бег на короткие дистанции (от 10 до 100 м в зависимости от возраста и продолжительностью до 20-30 секунд), выполнение простых повторяющихся движений с максимальной частотой («лесенка») и др.

В комплексе ГТО для контроля быстроты используется время преодоления дистанций 10; 30; 60; 100 м.

Вопрос 16. Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать.

Ответ на вопрос 16. Сила как физическое качество – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Выделяется два вида силы:

- абсолютная сила – способность проявлять максимальное усилие в короткое время;

- относительная сила – это сила в пересчёте на 1 килограмм веса тела.

В зависимости от режима работы мышц выделяют:

-динамическую силу, проявляемую для преодоления сопротивления и сопровождаемую перемещением тела или отдельных его звеньев в пространстве (поднимание отягощения);

- статическую силу, проявляемую посредством мышечного напряжения при отсутствии перемещения тела, его звеньев и предметов (удержание позы, отягощения).

Для воспитания силы используется широкий круг упражнений:

- с отягощением;

- с весом собственного тела;

- с использованием разнообразных тренажерных устройств;

-статические упражнения;

- с использованием внешней среды (бег по песку, бег в гору и т.п.);

- с противодействием партнера и другие.

Вопрос 17. Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать.

Ответ на вопрос 17. Выносливость как физическое качество - это способность человека к продолжительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

Уровень выносливости, как правило, определяется временем, в течение которого человек может выполнять определенную двигательную деятельность, максимальным потреблением кислорода (МПК) и др.

В число средств развития выносливости, прежде всего, включают бег, пешие прогулки, катание на коньках, лыжах, роликах, велосипеде; подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, осуществляемые в течение продолжительного времени (не менее 5 минут).

Вопрос 18. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.

Ответ на вопрос 18. Гибкость как физическое качество – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой, характеризующаяся степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном активном выполнении упражнений, благодаря мышечным усилиям. Пассивная гибкость характеризуется максимальной величиной амплитуды

движений, достигаемой при действии внешних сил (партнера, специального оборудования), при этом достигаемая под внешним воздействием амплитуда движения больше, чем при активной форме.

К числу упражнений для развития гибкости относят маховые и пружинные движения типа наклонов, выпадов; упражнения на растягивание, расслабление; попытки сохранения (удержания) максимальной амплитуды и др.

Вопрос 19. Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать.

Ответ на вопрос 19. Ловкость как физическое качество – это способность осваивать и выполнять сложные по координации движения, а также корректировать их выполнение в соответствии с изменяющейся ситуацией. Это комплексное физическое качество, сочетающее проявления быстроты, координации, равновесия и других способностей. При этом, приоритетное значение имеют координационные способности, включающие соответствие выполняемого движения требуемым пространственным, силовым и временным параметрам.

Обязательным требованием для упражнений при развитии ловкости служит новизна их и условий выполнения. В качестве основных средств развития данного физического качества принято использовать гимнастические элементы, спортивные и подвижные игры, единоборства, легкоатлетический кросс, воркаут, паркур и др.

Вопрос 20. Особенности проведения занятий в спортивной секции (дайте краткую характеристику на примере избранного вида спорта).

Ответ на вопрос 20. Спортивная секция – это форма организации спортивной деятельности, позволяющая заниматься избранным видом спорта в рамках специализированной группы людей под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей. В спортивных секциях занимающиеся повышают свою физическую подготовленность, развивают спортивные умения и навыки, а также улучшают свои спортивные результаты.

Спортивные секции комплектуются детьми и подростками, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом.

Занятия в спортивной секции строятся с учетом общих педагогических требований с соблюдением доступности, последовательности, постепенности, систематичности, индивидуализации и других принципов дидактики. Наполняемость групп, возраст, продолжительность и содержание

занятий определяются действующим Федеральным стандартом спортивной подготовки по конкретному виду спорта

Вопрос 21. Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Назовите основные правила закаливания.

Ответ на вопрос 21. Закаливание - это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды с целью совершенствования системы терморегуляции, являющееся эффективным средством укрепления здоровья.

Закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням, тем самым играя важную роль в соблюдении здорового образа жизни.

Формы закаливания: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры (обливание стоп, ножные ванны, хождение босиком, обтирание и обливание туловища, купание в водоемах и т.п.).

К числу основных правил закаливания относят:

- постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий;
- регулярность (или непрерывность), обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни (краткие, но частые раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие);
- обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья человека, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур;
- адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма;
- комбинирование общего и местного закаливания (оптимальным результат будет только тогда, когда закаливанию подвергают как наиболее уязвимые к действию физического фактора части организма: стопа, шея, поясничная область, так и все тело).

Вопрос 22. Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом.

Ответ на вопрос 22. Личная гигиена, являясь неотъемлемой частью общечеловеческой культуры, представляет собой свод правил поведения человека, помогающих поддерживать здоровье, предохраняющих его от болезней и преждевременной старости. Это линии поведения относительно обращения со своей кожей, зубами, телом и окружающими нас в быту

предметами. Личная гигиена затрагивает также правильное питание, распорядок дня, психическое состояние.

Занятия физической культурой сопровождаются повышенной жизнедеятельностью всех систем и органов, приводящей к росту выделяемых продуктов распада (потоотделения). Данный факт предопределяет высокую значимость соблюдения правил личной гигиены занимающимися. К основным требованиям личной гигиены относят:

- забота о чистоте кожи и волос;
- поддержание чистоты и проветривание используемой спортивной обуви и одежды;
- использование не стесняющей движения специальной обуви и одежды;
- принятие водных процедур по окончании занятия;
- соблюдение должного гигиенического состояния мест занятий и используемого инвентаря и т.п.

Вопрос 23. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде и обуви для занятий разными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и другие).

Ответ на вопрос 23. Гигиенические требования – это правила и нормы, устанавливающие необходимые условия для обеспечения здоровья человека и техники его безопасности в условиях занятий спортом. В их основе лежат обязательные для соблюдения санитарные правила и нормы (СанПиН).

Помимо общих гигиенических требований, изложенных в СанПиН, в каждом виде спорта есть свои специальные требования, обусловленные спецификой соревновательной деятельности. Так, в беговых дисциплинах легкой атлетики в экипировку спортсменов входят майки-безрукавки, спортивные трусы и шиповки. В футболе: футболки, спортивные шорты, гетры и бутсы. В гимнастике: для женщин – гимнастический купальник и чешки; для мужчин – майка-безрукавка, спортивные трусы, чешки.

Вопрос 24. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

Ответ на вопрос 24. Режим дня, являясь основой здорового образа жизни, представляет собой четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Основное предназначение режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем в определенное время.

В число решаемых задач включают: повышение эффективности деятельности (учебной, спортивной, трудовой); обеспечение полноценного отдыха и повышения качества сна; нормализация работы функциональных систем организма; стабилизация психологического состояния; достаточная физическая активность; улучшение усвоения пищи; высвобождение свободного времени.

При формировании режима дня следует учитывать: действующее расписание основных видов деятельности (учебы, работы, спортивных занятий и т.п.), время, необходимое для полноценного отдыха и перемещений (в школу, спортивный зал и т.п.), рациональный режим приема пищи, а также возраст, условия обитания и индивидуальные особенности.

Вопрос 25. Что понимается под «правильной осанкой», и с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений?

Ответ на вопрос 25. Осанка - это свободное положение человека в вертикальной позе. Правильной (нормальной) осанкой, считается такое положение тела, когда голова, плечи и туловище удерживаются прямо и ровно. Базовыми признаками правильной осанки служат: приподнятая голова, подбородок параллелен полу; грудная клетка чуть выдается вперед, сзади к ней плотно прилегают лопатки; плечи, ключицы и нижние лопаточные углы находятся на равной высоте.

Основными нарушениями осанки являются: кифоз (искривление позвоночника у человека, обращенное выпуклостью назад) и сколиоз (боковое искривление позвоночника).

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, прежде всего, используются физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, удерживающего позвоночник, а также упражнения в висе, у стенки, лежа, сидя, стоя на коленях, с удержанием предмета на голове (например, тетради, книги и т.п.) и другие.

Вопрос 26. Каковы причины избыточного веса человека? Роль физических упражнений в регулировании массы тела.

Ответ на вопрос 26. Под избыточным весом или ожирением понимается заболевание (т.е. состояние организма, при котором функционирование его органов или системы нарушено или отклонено от нормы), характеризующееся избыточным отложением жира в организме. Это результат дисбаланса потребляемой и затрачиваемой энергии в течение продолжительного времени.

В число причин избыточного веса тела включают:

- наследственную предрасположенность;
- эндокринные нарушения;
- психологические проблемы и стрессы;
- неправильный образ жизни, в который входит низкая двигательная активность, неправильное питание (употребление углеводистой пищи (особенно мучных изделий, картофеля), несоблюдение режима питания и т.д.).

Должная двигательная активность посредством выполнения физических упражнений, наряду с правильным питанием, играет ведущую роль в регулировании массы тела. По данным ВОЗ (всемирной организации здравоохранения) жизненно необходимый объем двигательной активности человека составляет не менее 130-150 минут в неделю. По мнению многих специалистов, повышенная физическая активность (не менее 30 минут ежедневно) является верным средством борьбы с развитием избыточной массы тела. Для этого подойдут ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности.

Вопрос 27. Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их негативных влияниях на здоровье человека.

Ответ на вопрос 27. Табакокурение представляет собой вдыхание дыма от тлеющего табака в папиросах, сигаретах, сигарах, курительных трубках или кальянах.

Наркомания – это состояние (заболевание), характеризующееся патологическим влечением к употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими, а иногда и соматическими расстройствами.

Алкоголизм – это состояние (заболевание), возникающее в результате пагубной привычки употреблять спиртное часто и в чрезмерных количествах.

Число болезней, провоцируемых этими вредными привычками, и вызывающих повышенную смертность весьма велико. Это, прежде всего:

- онкология (рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких и др.);
- сердечно-сосудистые заболевания (высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и др.);
- респираторные заболевания (воспаление легких, хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема и др.);
- заболевания пищеварительной системы (язва двенадцатиперстной кишки желудка, желудочное кровотечение, запоры, поносы и др.);
- психические расстройства (ухудшение памяти, нарушение координации движений, потеря сознания и др.).

Вопрос 28. Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Ответ на вопрос 28. Под режимом питания понимают время, количество приемов пищи в течение суток, интервалы между ее приемами, количественное распределение пищевого рациона по энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и массе по отдельным приемам пищи. В основе режима питания лежит сформировавшийся режим дня, обусловленный расписанием учебы, работы, тренировок и т.п. В любом случае рекомендуется 3-5 разовое питание с 3-4 часовыми промежутками. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна. Основные приемы пищи при занятиях физическими упражнениями следует осуществлять не позже чем за 1,5 часа до тренировки и не ранее чем через 40 минут после. Оптимальной формулой питания считается: 30% белков; 60% углеводов и 10% жиров. Для каждого вида спортивной деятельности есть своя градация.

Углеводы – это основа метаболических процессов. Они подразделяются на простые (глюкоза, фруктоза, сахароза) и сложные (клетчатка, крахмал и т. п.). В процессе физической активности расходуются первыми и преимущественно эти вещества, содержащиеся в бобовых, крупах, макаронах, черном хлебе, грибах, овощах).

Жиры – это источник энергии «длительного хранения», строительный материал и структурный компонент клеточных мембран. Они помогают выполнять медленные и трудоемкие упражнения, а также поддерживают стабильную температуру тела. В число продуктов, содержащих жиры, входят: мясо, молочные продукты, растительные масла, орехи, семечки, рыба, морепродукты и др.

Белки – это структурный компонент любых виды тканей, в т. ч. мышечной. В связи с тем, что в организме они практически не депонируются, их регулярное употребление обязательно. Источники белка могут быть растительными и животными. Первые находятся в бобах, пшенице, ржи, рисе, овсянке и свежих овощах. Однако основную потребность организма в белках стоит покрывать за счет животного класса, т. к. эти вещества отличаются лучшей усвояемостью. Животные белки содержатся в яйцах, постном мясе, морепродуктах, рыбе, сыре, твороге, кефире и др.

Витамины это соединения органического происхождения, нормализующие работу иммунной системы, поддерживающие высшую нервную деятельность, ускоряющие метаболизм (обмен веществ) и в целом укрепляющие организм. На сегодняшний день известно свыше 20 витаминов, которые сохраняются в организме не более суток, поэтому для поддержания нормальных жизненных функций требуется их постоянное восполнение. Причем, для каждого из витаминов свои

источники. Так, источниками для витамина С являются: красный сладкий перец, цитрусовые, киви, брокколи, брюссельская капуста и др.

Минералы - это неорганические соединения (кальций, калий, фосфор, магний, йод и др.), сохраняющие свою химическую структуру независимо от оказываемого воздействия. Минеральные вещества участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, определяют состояние свертывающей системы крови и мышечные сокращения, являются необходимым компонентом всех органов и тканей. Они поступают в организм только с пищей и поэтому являются незаменимыми компонентами питания. Так же как и у витаминов, источником каждого из них служат определенные продукты. Так, источниками кальция служат: молочные продукты, зеленые листовые овощи и др.

Вопрос 29. Особенности проведения подвижных игр на уроке физической культуры.

Ответ на вопрос 29. Подвижные игры – это вид двигательной деятельности, характеризующийся активными творческими двигательными действиями, мотивированными сюжетом. Подвижные игры, являясь значимым средством физического воспитания, составляют важный раздел последнего, особенно в младших классах. В зависимости от решаемых задач они могут быть включены в любую часть урока: подготовительную, основную или заключительную. Их характерными особенностями служат большая свобода действий и минимальная регламентация осуществляемой двигательной активности.

Практическая деятельность преподавателя в процессе проведения спортивной игры с обучающимися включает следующие компоненты: 1 - выбор игры; 2 - подготовка места проведения и инвентаря; 3 - организация играющих; 4 - объяснение игры; 5 - руководство игрой; 6 - подведение итогов.

К особенностям проведения подвижных игр на уроках физической культуры, прежде всего, следует отнести: соответствие игровой деятельности возрасту и подготовленности учащихся; ограниченная продолжительность их применения; их подводящий характер к спортивным играм.

Вопрос 30. Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культуры в целях их предупреждения.

Ответ на вопрос 30. Утомление – это состояние, характеризующееся временным снижением работоспособности в результате продолжительной и интенсивной деятельности, проходящее после отдыха.

К признакам утомления относятся: ухудшение координации движений, уменьшение показателей силы и выносливости, возрастание затрат энергии при выполнении работы одинакового характера, замедление скорости переработки информации, ухудшение памяти, затруднение процесса сосредоточения и переключения внимания и т.п. Определенная степень утомления стимулирует восстановительные процессы, что при повторной и постепенно увеличивающейся нагрузке способствует росту работоспособности и тренированности.

Переутомление - это негативное состояние, характеризующееся понижением работоспособности в результате продолжительных и частых нагрузок без должного восстановления и требующее медицинского вмешательства. Основными признаками переутомления являются хроническая усталость, раздражительность, нарушение сна и аппетита. Для предупреждения переутомления следует нормализовать режим дня, подбирать правильную нагрузку, чередовать занятия и отдых.

Урок физической культуры в силу своей специфики должен сопровождаться определенной степенью утомления занимающихся. Профилактика же переутомления на уроках предусматривает, прежде всего, соблюдение гигиенических и педагогических требований, учет морфофункциональных возможностей учащихся, их возрастных и половых особенностей, грамотное чередование нагрузки и отдыха и т.п.

Вопрос 31. Назовите основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Ответ на вопрос 31. К основным правилам техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом для занимающихся следует отнести:

- к занятиям допускаются обучающиеся, имеющие допуск врача и прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- обучающиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и спортивную обувь на нескользящей подошве (спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям при занятиях на улице);
- запрещается иметь при себе мобильные телефоны и гарнитуру к ним, предметы украшения желателно снять, длинные волосы должны быть заплетены, личные вещи оставлены на хранение у преподавателя;
- обучающиеся должны соблюдать дисциплину и вести себя корректно, не мешая преподавателю проводить занятие, а также другим обучающиеся выполнять полученные задания;
- необходимо выполнять только упражнения, разрешенные преподавателем;
- запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале;

- при обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю;
- в случае плохого самочувствия или травмы обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю.

Вопрос 32. Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.

Ответ на вопрос 32. Под страховкой понимают комплекс мер, обеспечивающих безопасность занимающегося при выполнении двигательных заданий. Прежде всего, это готовность и действия преподавателя по своевременному оказанию помощи обучающемуся в случае его неудачной попытки выполнения двигательного задания (упражнения) с целью предотвращения повреждений и травм.

Само страховка - это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения.

Свод правил страховки и само страховки включает:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;
- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;
- при осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах (например, на брусках) располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания «на излом», между телом, выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом;
- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;
- применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать более быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

Вопрос 33. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ на вопрос 33. Самоконтроль - это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их динамикой. Он, позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в

состоянии здоровья, оперативно принять необходимые меры по их устранению. Самоконтроль, служит существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но, ни в коем случае их не заменяет и предполагает ведение дневника с регулярной регистрацией объективных и субъективных показателей. К первым, относят: массу тела, показатели пульса, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), динамометрии кисти и др. Ко вторым, - самочувствие, настроение, сон, аппетит и др.

Вопрос 34. Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.

Ответ на вопрос 34. Доврачебная помощь это комплекс простейших мероприятий, предпринимаемых для облегчения страданий пострадавшего, предотвращения дополнительных повреждений и спасения его жизни, выполняемых на месте получения повреждения в порядке само - и взаимопомощи с использованием подручных средств до момента оказания специализированной медицинской помощи.

Травма (повреждение) - это нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека.

При занятиях физическими упражнениями и спортом возможны различные виды травм: ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей, разрывы хрящей и др. Содержание доврачебной помощи определяется характером травмы.

При ушибе следует обеспечить покой поврежденной части тела, приложить к ней холод (лед, холодную воду, смоченную холодной водой ткань). Не допускается смазывать ушибленное место йодом, растирать его, делать массаж. При подозрении на ушибы внутренних органов до прибытия скорой помощи необходимо освободить пострадавшего от стесняющей его одежды и положить на ровное место.

При растяжении необходимо также приложить холод и наложить мягкую фиксирующую повязку.

При вывихе необходимо обеспечить полную неподвижность в суставе. Вправлять вывихнутый сустав самостоятельно запрещается.

При любом повреждении кожи и тканей следует смазать йодом кожу вокруг раны, закрыть рану стерильным материалом (бинтом, салфеткой) и наложить повязку. Промывать рану и извлекать из нее инородные тела самостоятельно запрещается.

При переломе конечностей необходимо обеспечить неподвижность кости путем наложения шины из специальных или подручных материалов (доски, планки, фанеры, палки), длина которой должна быть такой, чтобы она заходила за те два сустава конечности, между которыми произошел перелом.

При подозрении на перелом позвоночника пострадавшего следует уложить животом вниз на жесткие носилки или щит из досок (дверь, крышку

от стола, толстый фанерный лист). Вопрос о его транспортировке решает только медицинский работник.

При открытом переломе на поврежденное место следует дополнительно наложить стерильную повязку. Извлекать и трогать костные обломки запрещается.

Вопрос 35. Профилактические меры, исключая возможность теплового удара во время занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.

Ответ на вопрос 35. Тепловой удар – это патологическое состояние, возникающее из-за выраженного перегревания организма, в результате которого происходит нарушение функционирования жизненно-важных органов (сердца, кровеносных сосудов, центральной нервной системы и т.д.). Признаками теплового удара служат: ухудшение самочувствия, головокружение, головная боль, потемнение в глазах, учащенный пульс, одышка, иногда тошнота и рвота.

В число профилактических мер предотвращения теплового удара входят: минимизация времени пребывания на солнце, ношение светлого головного убора и легкой, льняной или хлопковой одежды, частое употребление жидкости (лучше простой, прохладной или минеральной воды, слабого чая, кваса); полуденный отдых, ограничение времени занятия физическими упражнениями утренними и вечерними часами и др.

Вопрос 36. Раскройте правила поведения на водоемах.

Ответ на вопрос 36. Водоемы являются местами повышенной опасности. Поэтому нахождение рядом с ними и купание в них требуют соблюдения определенных правил поведения. К ним относят следующие:

1) Купаться можно только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем может иметь водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, захламленное дно, наличие коряг, сильное течение. Это может привести к травме и даже гибели. Поэтому перед купанием в нем необходимо его тщательно обследовать.

2) Нельзя подплывать к близко идущим (стоящим на якоре, у причалов) судам, катерам, лодкам, плотам; нырять под них.

3) Следует соблюдать правила пользования лодками и другими плавательными средствами: не перегружать их, не раскачивать, не прыгать с них в воду, при необходимости залезть в лодку, делать это надо со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть ее.

- 4) Не рекомендуется пользоваться надувными матрасами, камерами, досками особенно при неумении плавать.
- 5) При неумении плавать заходить в воду можно только по пояс.
- 6) Нельзя заплывать за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв – это причина переохлаждения, мышечного переутомления, судорог, гибели.
- 7) Не допускайте шалостей на воде, связанных с нырянием и захватом купающихся, не балуйте на воде, не пугайте других.
- 8) Нельзя подавать ложных сигналов бедствия.

Вопрос 37. Дайте краткую характеристику спортивной игры «баскетбол».

Ответ на вопрос 37. Командная спортивная игра с мячом баскетбол (basket – корзина; ball – мяч) появилась в 1891 году в США. Ее родоначальником стал преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. В баскетбол играют две команды, от каждой из которых на площадке одновременно могут находиться по 5 человек. Число замен не ограничивается. Цель каждой из команд – забросить мяч в корзину соперника и защитить свою. Победителем игры становится команда, которая по окончании игрового времени (4 тайма по 10 минут) набрала больше очков. В случае равенства набранных соперниками очков проводятся дополнительные игровые пятиминутки до выявления победителя. Время игры в баскетболе «чистое», т.е. во время пауз оно останавливается. Каждое попадание мяча в кольцо приравнивается к одному (со штрафного), двум (с игры и дистанции менее 6,25 м) или трем (с игры и дистанции более 6,25 м) очкам. Игра проводится на площадке размером 28 на 15 метров с шириной зоны безопасности по периметру в 2 м. Кольца, диаметром 45 см, крепятся на высоте 305 см от поверхности пола на щитах размером 1,8 м на 1,2 м. Мяч передают, ведут и бросают в корзину только руками. В поле игру обслуживает судейская бригада из 3 человек.

Вопрос 38. Дайте краткую характеристику спортивной игры «гандбол».

Ответ на вопрос 38. Командная спортивная игра с мячом гандбол (hand – рука; ball – мяч) появилась в 1898 году в Дании. Ее родоначальником стал преподаватель женской гимназии Хольгер Нильсен. В гандбол играют две команды, от каждой из которых на площадке одновременно могут находиться по 7 человек (шесть полевых и один вратарь). Число замен не ограничивается. Цель каждой из команд – забросить мяч в ворота соперника и защитить свои. Победителем игры становится команда, которая по

окончанию игрового времени (2 тайма по 30 минут) забросила больше голов. При равенстве заброшенных мячей в матче объявляется ничья. Время игры в гандболе «грязное», т.е. во время пауз оно не останавливается. Однако судьи (в поле их два), обслуживающие игру, имеют право остановить секундомер в определенных случаях (выход мяча далеко за пределы площадки, травма одного из игроков и т.п.). Игра проводится на площадке размером 40 на 20 метров с шириной зоны безопасности по периметру в 1 (вдоль боковых) и 2 (вдоль лицевых) метра. Ворота с внутренним размером 2 (высота) на 3 (ширина) метра располагаются в середине лицевых сторон площадки. Перед воротами располагается зона вратаря, глубина которой ограничивается шестью метрами. Полевые игроки использовать ее не имеют право. Мяч передают, ведут и бросают в ворота только руками.

Вопрос 39. Дайте краткую характеристику спортивной игры «волейбол».

Ответ на вопрос 39. Командная спортивная игра с мячом волейбол (voley – летающий; ball – мяч) появилась в 1895 году в США. Ее родоначальником стал преподаватель физического воспитания колледжа Уильям Дж. Морган. В волейбол играют две команды, от каждой из которых на специальной площадке, размером 18 на 9 метров, разделенной посередине сеткой, шириной 1 метр, одновременно, но на «своей» половине, принимают участие по 6 человек. Ширина зоны безопасности по периметру игровой площадки не может быть менее 3 метров. Число замен в каждой партии у каждой из команд не может превышать шесть. Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такие попытки соперника. Для этого команда имеет три касания мяча любой частью тела (и еще одно возможное касание на блоке). Мяч вводится в игру подачей; розыгрыш каждого мяча продолжается до его попадания в обороняемую зону, выхода «за» пределы площадки или ошибки одной из команд. Игра состоит из 3-5 партий, каждая из которых (кроме пятой) продолжается до 25 набранных одной из команд очков. При этом, разница набранных командами очков должны быть не менее 2. В противном случае, игра продолжается до такой разницы. Пятая партия проводится по той же схеме, но до 15 набранных очков. Победителем игры становится команда, одержавшая победы в трех партиях. Время игры не ограничивается. Высота верхнего края сетки при игре мужских команд должна составлять 243 см; а при игре женских – 224 см.

Вопрос 40. Дайте краткую характеристику спортивной игры «футбол».

Ответ на вопрос 40. Командная спортивная игра с мячом футбол (foot – ступня; ball – мяч) официально появилась в 1863 году в Англии. Однако, первые упоминания об игре с мячом ногами были зафиксированы в Китае и Древнем Риме ещё до нашей эры. При этом, и у индейцев Майя и Ацтеков было что то похожее на футбол. В футбол играют две команды по 11 человек (10 полевых и 1 вратарь) в каждой на специальном поле, величиной 100-110 на 64-75 метров, оборудованном двумя воротами, размером 7,32 м – ширина и 2,44 м - высота. Оговоренные размеры игровой площадки имеют боковые и лицевые линии, центральный круг, две штрафные и вратарские площади, обозначенные линиями разметки шириной до 12 см. Цель игры — забить мяч в ворота соперника и защитить свои. Футболистам не разрешается касаться мяча руками, пока он находится в игре, за исключением вратарей в пределах штрафной площади. Зато можно использовать любую другую часть своего тела, чтобы нанести удар или выполнить передачу, в основном делают это ногами. Команда, которая забьет больше голов к концу игры, становится победителем. Если на счету обеих сторон их одинаковое количество, объявляется ничья или игра переходит в дополнительное время или серию пенальти в зависимости от формата соревнования. Футбольный матч длящийся, как правило, 90 минут (два тайма по 45 минут), обслуживает судейская бригада из трех человек: судья в поле и два боковых.

Вопрос 41. Гимнастика как вид спорта (краткая история, виды, основные понятия).

Ответ на вопрос 41. Гимнастика – это система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. В настоящее время существует несколько видов гимнастики: спортивная, художественная, эстетическая, цирковая, акробатическая, воркаут и др.

Гимнастические упражнения в той или иной форме присутствуют практически во всех древних культурах. Китайцы и жители Индии за тысячи лет до н.э. практиковали гимнастику в оздоровительных целях. История развития спортивной гимнастики связана, прежде всего, с Древней Грецией, где появился термин «гимнастика», дословно означающий «обнажённый», поскольку в таком виде древнегреческие спортсмены тренировались и соревновались друг с другом. В Древней Греции также получили распространение соответствующие занятия, нацеленные на подготовку подрастающего поколения к спортивным состязаниям и последующей воинской службе. Кроме того, в Античной Греции появились Олимпийские игры, частью которых были дисциплины, входящие в состав современной спортивной гимнастики. Следует также отметить, что гимнастика изначально была мужским видом спорта, и лишь в двадцатом веке женщин допустили к участию в европейских и мировых чемпионатах, а также Олимпийских играх.

Спортивная гимнастика это олимпийский вид спорта, в программу которого входят у женщин 4 вида: разновысокие брусья, бревно, вольные

упражнения и опорный прыжок; у мужчин 6 видов: перекладина, брусья, опорный прыжок, вольные упражнения, конь-махи и кольца. Наиболее выдающиеся российские спортсмены-гимнасты у женщин: Лариса Латынина, участница трех Олимпиад, заработавшая на них 18 медалей, половина из которых – золотые; Светлана Хоркина, двукратная олимпийская чемпионка, неоднократная победительница чемпионатов Европы и мира. У мужчин: Александр Дитятин, семикратный чемпионом мира, единственный гимнаст, завоевавшим в ходе одной Олимпиады награды во всех дисциплинах; Алексей Немов, абсолютный чемпион Олимпиады 2000-го года, четырехкратный обладатель олимпийского золота, победитель и призёр множества соревнований международного уровня.

Гимнастическая терминология - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных сокращений и формы записи упражнений. Например: «строй» - установленное размещение занимающихся для выполнения совместных действий; «команда» - краткий устный приказ установленной формы (например: «Становись!»); «элемент» - гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие части и др.

Вопрос 42. Легкая атлетика как вид спорта (краткая история, виды, основные понятия).

Ответ на вопрос 42. Легкая атлетика - это совокупность видов спорта, включающая 5 видов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья; объединяющая около 90 спортивных дисциплин. Легкую атлетику принято называть «королевой спорта», потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции (776 г до н.э.). Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896), в которых, отдавая дань древнегреческим Олимпиадам, ей отвели важнейшее место. Число понятий, используемых в легкой атлетике, весьма велико, поэтому остановимся лишь на некоторых. «Дистанция» – это расстояние, которое должен преодолеть спортсмен. В беге они подразделяются на: короткие (спринт) - 30, 60, 100, 200, 400 м; средние – 500, 600, 800, 1000, 1500, 2000 м; длинные – 3000, 5000, 10000, 20000 метров; и сверхдлинные, наиболее известной из которой является марафонская – 42

км 195 м. Кроме указанных видов, легкая атлетика также объединяет эстафетный, барьерный, кроссовый, горный бег.

В легкой атлетике используются следующие виды прыжков: в длину, в высоту, тройной и с шестом.

В раздел «метания» входят: метание копья, диска, молота, а также толкание ядра.

Классическими видами многоборий являются: у мужчин – десятиборье; у женщин – семиборье.

К инвентарю, используемому в занятиях легкой атлетикой, относят: легкоатлетические спортивные снаряды (ядро, диск, молот, копье, шест), секундомеры, рулетки, эстафетные палочки, стойки, барьеры.

Вопрос 43. Туризм и его значение. Особенности подготовки и проведения туристических походов со школьниками.

Ответ на вопрос 43. Термин «туризм» имеет множество определений. В первую очередь, это активный вид отдыха, путешествие или поездка за пределы своего места жительства. Также туризм - отрасль, связанная с организацией этих поездок и обеспечением туристов необходимой инфраструктурой. Существует и спортивный туризм, предназначенный для улучшения здоровья и общей физической подготовленности путем повышения уровня двигательной активности. Это отдельный вид спорта, предусматривающий преодоление различных природных препятствий с использованием различных техник и тактик. Он включает в себя несколько видов: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный и др. Наиболее распространенным форматом спортивного туризма являются походы.

Значение туризма велико и многогранно. Он призван выполнять большое число функций: познавательную, просветительскую, коммуникабельную, оздоровительную, воспитательную, экономическую, спортивную и др.

Нормативным документом для школьного учителя при подготовке и проведении туристских походов со школьниками является «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» (приложение 1 к Приказу Министерства образования РФ от 13.07.1992 № 293).

Юридическим основанием для проведения похода является приказ директора образовательной организации, в текст которого закладываются формы, методы и сроки контроля при организации, проведении и подведении итогов похода, медицинский допуск участников, возложение ответственности за жизнь и здоровье детей на руководителя группы, определение места и времени сбора группы и сроков возвращения с

маршрута. К приказу прилагается список туристской группы, заверенный медицинским работником школы. Оправданным будет указание в списке домашних адресов и контактных телефонов родителей участников группы.

Для профилактики безопасного проведения похода необходимо оформить маршрутный лист и согласовать его с региональным отделением МЧС. Все походы подразделяются на категории по степени сложности от первой до четвертой. К участию в пешеходных походах I категории сложности (к.с.) допускаются лица не моложе 12 лет, II к.с. – 14 лет, III к.с. – 15 лет. Для школьников моложе 12 лет проводятся экскурсии, относящиеся к некатегорийным походам.

Вопрос 44. Назовите виды легкоатлетических упражнений, изучаемых по программе общеобразовательной школы. Охарактеризуйте технику выполнения одного из этих действий.

Ответ на вопрос 44. Раздел «легкоатлетические упражнения» в программе по физической культуре школьников присутствует на всех трех уровнях образования: в начальных, средних и старших классах.

В начальных (1-4) классах изучается техника базовых способов перемещения (ходьбы, скоростного и длительного бега, прыжков в длину и высоту), метания малого (теннисного) мяча, броски набивного мяча (0,5 кг).

Уроки легкой атлетики в средних классах (5-9) направлены на овладение техникой спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метания малого мяча в цель и на дальность, а также на воспитание базовых физических способностей (скоростных, координационных, скоростно-силовых, выносливости).

Программный материал легкой атлетики на уроках физической культуры в старших (10-11) классах включает совершенствование в технике бега на короткие и длинные дистанции, прыжка в длину и высоту с разбега, метания гранаты в цель и на дальность, а также двигательные задания, направленные на дальнейшее воспитание скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости.

Особенности техники легкоатлетического бега можно представить следующим образом:

- голова наклонена вперед на 20-30 градусов, повороты в стороны отсутствуют;
- руки согнуты под углом 90 градусов и работают вперед-назад вдоль туловища (разноименные движения рук и ног), кисти слегка согнуты в кулак;
- туловище наклонено вперед под углом 5-7 градусов (вертикальные колебания и повороты туловища в стороны отсутствуют);
- техника бега характеризуется высоким подъемом бедра и голени;
- постановка стопы зависит от вида бега: в спринте постановка ноги осуществляется с передней части; в беге на длинные дистанции постановка

стопы происходит с пятки на носок, при этом носки слегка повернуты внутрь, что позволяет сохранить скорость бега.

Вопрос 45. Краткая история античных Олимпийских игр: дата основания, основные соревнования, Олимпийские чемпионы.

Ответ на вопрос 45. Античные Олимпийские игры – это спортивные состязания, проходившие в Олимпии (Древняя Греция) в период с 776 г. до н.э. до 393г. н.э. раз в четыре года (в високосный год). Они назывались праздниками мира, потому что во время их проведения прекращались все войны и конфликты между греческими городами-государствами, для того, чтобы участники игр могли безопасно добраться до Олимпии и принять в них участие. За это время было проведено 292 четырёхлетних цикла Олимпийских игр. Проведение 293-ей Олимпиады было отменено императором Римской империи Феодосием I, а Олимпийские игры были запрещены как языческие.

В программу древних Олимпийских игр входили следующие состязания: бег на 1, 2 и 24 стадии; борьба; пятиборье (пентатлон); кулачные поединки; гонки на колесницах, запряженных двумя и четырьмя лошадьми; панкратион, бег в военном снаряжении, метания, скачки. Состязались исключительно мужчины.

Победители состязаний на Олимпийских играх назывались «олимпиониками» и награждались оливковой ветвью, позже оливковым венком. Они до конца жизни были окружены всеобщим почётом и уважением. Поэты посвящали им стихи. Их имена высекались над воротами родных городов. Среди олимпиоников древности такие известные личности как: математики Пифагор (кулачный бой), Архимед (метание диска и копья) и Евклид (кулачный бой), философ Платон (панкратион). Кроме них среди участников таких состязания были такие известные ученые и мыслители, как Демосфен, Демокрит, Аристотель, Сократ, Гиппократ и другие.

Вопрос 46. Краткая история современных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, Олимпийские чемпионы.

Ответ на вопрос 46. Олимпийские игры - крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, проводимые каждые четыре года. Идея и концепция современного Олимпизма принадлежит французскому общественному деятелю, историку и литератору, барону Пьеру де Кубертену. По его инициативе в 1894 г. в Париже состоялся Международный атлетический конгресс, принявший решения об организации Игр по образцу античных и о создании Международного олимпийского комитета (МОК).

Там же были определены принципы, правила и положения Олимпийских игр, а также определено, что первые Олимпийские Игры современности должны состояться в 1896 г. в Афинах, в стране родоначальнице Игр, Греции. Программа первых Игр включала девять видов спорта – борьба классическая, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба пулевая, теннис, тяжелая атлетика и фехтование. В 1924 г. были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние, однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр. Первые Олимпийские зимние игры проходили в Шамони (Франция) в 1924 г.

При классификации видов спорта МОК придерживается принципа: «одна федерация – один вид спорта», следуя которому в программу летних Олимпийских игр входит 28 видов (спортивных федераций): академическая гребля; бадминтон; баскетбол; бокс; борьба (вольная и греко-римская); велоспорт; водные виды спорта (плавание, синхронное плавание, прыжки в воду; водное поло); волейбол (обычный и пляжный); гандбол; гимнастика (спортивная, художественная и прыжки на батуте); гольф; гребля на байдарках и каноэ); дзюдо; конный спорт (выездка, конкур, троеборье); легкая атлетика (разыгрывается 48 комплектов наград); настольный теннис; парусный спорт; регби; современное пятиборье; стрельба; стрельба из лука; теннис большой; триатлон; тхэквондо; тяжелая атлетика; фехтование; футбол и хоккей на траве. Программа зимних включает семь (лыжный спорт: гонки, горные лыжи, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноубординг; биатлон; бобслей и скелетон; санный спорт; коньковые виды спорта: фигурное катание, конькобежный спорт и шорт-трек; хоккей с шайбой и керлинг.

В число наиболее известных Олимпийских чемпионов входят: Майкл Фелпс – плавание, США (23 золотые медали); Пааво Нурми – легкая атлетика, Финляндия (9); Марк Спитц – плавание, США (9), Карл Льюис – легкая атлетика, США (9); Уле-Эйнар Бьерндален – биатлон, Норвегия (8); Сааво Като – спортивная гимнастика, Япония (8); Усэйн Болт – легкая атлетика, Ямайка (8) и др.

Наиболее известные Олимпийские чемпионы наши соотечественники: Лариса Латынина (9); Николай Андриатов (7); Борис Шахлин (7) все трое спортивная гимнастика; Светлана Ромашина – синхронное плавание (7); Любовь Егорова (6) и Раиса Сметанина (4) обе лыжные гонки; Алексей Немов – спортивная гимнастика (4); Александр Попов – плавание (4); Андрей Лавров – гандбол (3) и др.

Вопрос 47. Современные Олимпийские игры: их символика и ритуалы.

Ответ на вопрос 47. После возрождения Олимпийских игр в 1896 году, постепенно сформировались олимпийские традиции, появились эмблема и флаг Олимпиады, утвержденные МОК по предложению Пьера де Кубертена в 1913г. Главный Олимпийский символ – это пять переплетающихся разноцветных колец одинакового размера. Они отражают пять континентов земли: Европу – голубое; Азию – желтое; Африку – черное; Австралию – зеленое и Америку – красное. Он отражает деятельность Олимпийского движения, союз пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх. В 1914 г. на Олимпийском Конгрессе в Париже был утвержден Олимпийский флаг - белое полотнище, в центре которого расположен Олимпийский символ в пяти цветах. Еще одним символом Олимпийских игр является Олимпийский огонь. Эта традиция, существовавшая еще в Древней Греции во время проведения античных Олимпийских игр, была возрождена в 1928 году и сохраняется до сих пор. Олимпийский огонь зажигают в Олимпии (Греция) от лучей солнца, доставляют в город, проводящий Олимпиаду во время ее открытия и он горит непрерывно до ее окончания. Еще одной частью олимпийской символики является олимпийский талисман. Впервые талисман появился в 1968 г. на Летних Играх в Мехико. Само понятие «олимпийский талисман» было официально утверждено на сессии МОК, прошедшей в 1972 г. Согласно Олимпийской хартии, талисманом мог стать человек, животное или сказочное существо, отражающее особенности культуры народа - хозяина Олимпиады - и символизирующее ценности современного олимпийского движения. Девиз Олимпийских игр - *Citius, Altius, Fortius* (быстрее, выше, сильнее) придумал Анри Дидон, французский священник, директор одного из духовных колледжей. Существует также и олимпийский гимн, исполняемый в торжественных случаях, посвященных Олимпийскому движению.

В число ритуалов современных Олимпийских игр входят, прежде всего, торжественные церемонии открытия и закрытия игр с парадами участников; поднятием (опусканием) флага и зажжением огня; клятвами спортсменов (с 1920 г.) и судей (с 1968 г.); приветственными речами руководителей МОК и проводящей страны; церемонии награждения победителя и призеров в отдельных соревнованиях.

Вопрос 48. Расскажите о XXII Олимпийских летних играх 1980 года в Москве.

Ответ на вопрос 48. XXII летние Олимпийские игры проходили в Москве в июле-августе 1980 года. Часть соревнований проводилась в других городах Советского Союза: парусная регата – в Таллине; предварительные игры и четвертьфиналы футбольного турнира – в Киеве, Ленинграде и Минске; соревнования по пулевой стрельбе – в Мытищах. Талисманом московской Олимпиады стал Олимпийский Мишка. Всего в XXII Олимпиаде приняли участие спортсмены из 80 стран. В связи с вводом советских войск в Афганистан, более 50 государств (США, Канада, Великобритания, Франция, ФРГ, Япония и др.) бойкотировали игры. Однако, некоторые спортсмены из этих стран, всё же приехали в Москву и выступили под олимпийским флагом. Олимпийские награды завоевали представители 36 стран. Советские атлеты на этих играх сумели завоевать рекордные 195 медалей, из которых 80 золотые. В числе Олимпийских чемпионов: Владимир Сальников – плавание (3 золотые награды); Александр Дитятин – спортивная гимнастика (3); Наталья Шапошникова – спортивная гимнастика (2); Виктор Кривошусов – сабля (2) и другие. В командных спортивных играх золото завоевали советские баскетболистки, волейболистки и волейболисты, ватерполисты и гандболистки. В общекомандном зачете призовые места завоевали спортсмены СССР, ГДР и Болгарии.

Вопрос 49. Расскажите о XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в Сочи.

Ответ на вопрос 49. XXII Зимние Олимпийские игры в Сочи проходили в феврале 2014 года. На них были разыграны комплекты наград в 15 спортивных дисциплинах из семи видов спорта. К уже имеющимся было добавлено пять новых: прыжки с трамплина (женщины), командные соревнования в фигурном катании, эстафета в санном спорте, хафпайп во фристайле (мужчины и женщины) и смешанная эстафета в биатлоне. Всего 98 комплектов. Талисманами сочинской олимпиады были выбраны Зайка, Белый Мишка и Леопард (он же Снежный барс). Слоган состязаний: «Жаркие. Зимние. Твои». В процессе подготовки к Играм было построено 380 объектов, большая часть которых относится к инфраструктуре, обеспечивающей развитие Сочи как круглогодичного курорта.

В играх приняли участие 2859 спортсменов из 88 стран. В неофициальном командном зачёте 1-е место заняла сборная России – 29 медалей (11 золотых, 9 серебряных, 9 бронзовых); 2-е команда Норвегии – 26 медалей (11, 5, 10); 3-е – сборная Канады – 25 медалей (10, 10, 5).

Золото Олимпиады выиграли: Дарья Домрачева (Беларусь) – биатлон (3 золота); Марит Бьерген (Норвегия) – лыжные гонки (3); Мартен Фуркад (Франция) – биатлон (2); Свен Крамер (Нидерланды) – конькобежный спорт (2); Дария Колонья (Швейцария) – лыжные гонки (2); Камиль Стох (Польша) – трамплин (2); Феликс Лох (Германия) – санный спорт (2); Тина Мазе (Словения) – горнолыжный спорт (2) и др.

Из числа россиян золотые Олимпийские медали завоевали: Виктор Ан – шорт-трек (3); Вик Уайд – сноуборд (2); Татьяна Волосожаар и Максим Траньков – фигурное катание (2) и др.

Вопрос 50. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.

Ответ на вопрос 50. Олимпийское движение - это важнейшее социальное явления в международной жизни, совокупность философских, морально-этических, педагогических и организационных принципов, основанных на общечеловеческих, культурных, гуманистических ценностях.

Документом, регламентирующим цели, задачи и принципы современного олимпийского движения, а также условия участия в играх и правила их проведения, служит Олимпийская хартия, принятая в 1908 году и последняя редакция которой произошла в 2020 году. Согласно ее цель олимпизма заключается в использовании спорта для гармоничного развития человечества, способствуя созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства. Само же Олимпийское движение представляет собой деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпизма и осуществляемую под руководством МОК. Занятия спортом - одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации (расовой, языковой, религиозной, политической, по признаку цвета кожи, пола, и т.п.), в духе олимпизма, что подразумевает взаимопонимание в духе дружбы, солидарности и честной игры (fair play). В соответствии с хартией все спортивные организации должны соблюдать политический нейтралитет.

В число основных идей и идеалов олимпизма входят:

- использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование;
- дружба и сотрудничество спортсменов всех континентов и стран;
- гармоническое развитие личности;
- запрещение дискриминации по политическим, расовым, социальным, религиозным и другим мотивам;
- борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте;
- стремление к постоянному укреплению гуманистических ценностей спорта в современном мире.

Современный же период развития олимпийского движения характеризуется состоянием кризиса, обусловленного политизацией, коммерциализацией, проникновением профессионализма, что приводит к сокращению заложенного в него изначально гуманистического потенциала. Оно из символа гуманизма все больше превращается в финансовый проект.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог изложенному выше, следует отметить, что авторами настоящего пособия (и это очевидно из его названия) были представлены далеко не полные ответы на поставленные вопросы. Для полноты ответов необходимо воспользоваться дополнительной литературой (часть из которой представлена далее), а также иметь широкий «физкультурно-спортивный» кругозор (интересоваться соответствующими материалами в СМИ и Интернете).

Вместе с тем, предложенный материал позволит должным образом подготовиться, достойно пройти собеседование и получить положительную оценку в рамках данного вступительного испытания.

Уважаемый абитуриент, надеемся, что Вы должным образом подготовитесь к вступительным испытаниям, успешно их выдержите и станете студентом факультета физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д. – 2010. – 413 с.
2. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. Н. Суслов, Д. А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
3. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
4. Приказ Минспорта РФ № 117 от 22.02.2023г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008. – 128 с.
6. Спортивные игры в физической культуре: история, техника, правила: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 304 с.
7. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).
8. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие для учащихся старших классов общеобразовательной школы / В.П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 227 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.
10. Якимова, Л.А. Физическая культура в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 109 с.

Авторы-составители:

**Тхорев Василий Иванович,
доктор педагогических наук, профессор
Аршинник Сергей Павлович,
кандидат педагогических наук, доцент**

**КРАТКИЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО ПРОФИЛЮ
ПОДГОТОВКИ» ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ
НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ)
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

Учебное пособие

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет подготовил

А.А. Витер
Г.А. Ярошенко
Е.В. Чуйкова
С.П. Аршинник

Подписано в печать _____

Формат 60x90/16. (для формата А5, для А4 - 60x90/8).

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л.(к-во листов, включая титул, подтитул, концевой лист разделить на 16)

Тираж _____ экз.(согласовывается с библиотекой, при подаче заявки) Заказ _____
(проставляет РИО)

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.