

**Министерство науки и высшего образования
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
(ВлГУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ВлГУ
Председатель приемной комиссии
А.М. Саралидзе
« 10 » « сентябрь » 2018

ПРОГРАММА

вступительных испытаний по направлениям подготовки

- 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент»;
- 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Адаптивное физическое воспитание»;
- 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

1. Общие положения

Программа вступительных испытаний составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и соответствующим ОПОП.

2. Цели и задачи вступительных испытаний

Вступительные испытания предназначены для определения уровня практической и теоретической подготовленности абитуриентов, а также для выявления стартового уровня сформированности их важнейших компетенций.

Вступительные испытания проводятся с целью определения соответствия освоенных абитуриентами знаний, умений и навыков требованиям обучения на уровне бакалавриата по направлениям подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Задача испытаний – определение готовности и возможностей лица, поступающего в вуз на уровень бакалавриата освоить выбранную соответствующую программу.

3. Требования к уровню подготовки необходимому для освоения программы подготовки по уровню бакалавриата

На вступительном испытании в вуз на уровень бакалавриата оценивается степень освоения основ физической культуры в соответствии с требованиями и целевыми установками ФГОС среднего (полного) общего образования:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Абитуриент должен

1) знать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- исторические предпосылки основ физкультурно-спортивной деятельности и Олимпийского движения;

2) уметь

- выполнять требования контрольных нормативов (тестов) по определению уровня развития основных физических качеств в соответствии с требованиями ВФСК ГТО;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

3) владеть

- соответствующим уровнем развития основных физических качеств;
- опытом организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

4. Формы проведения вступительных испытаний.

Проведение вступительных испытаний предусмотрено правилами приема в ВлГУ на уровень бакалавриата и являются обязательным и необходимым условием для зачисления в вуз.

Вступительные (профессиональные) испытания по физической культуре для всех направлений подготовки году состоят из:

1. Практических заданий (тестов) по общей физической подготовке:
 - бег 100 м (в отдельных случаях, исходя из климатических условий, челночный бег 10 x 10 м);
 - прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки);
- бег 3000 м (юноши) (в отдельных случаях, исходя из климатических условий, наклон вперед, стоя на возвышение (гимнастической скамейке));
- бег 2000 м (девушки) (в отдельных случаях, исходя из климатических условий, наклон вперед, стоя на возвышение (гимнастической скамейке)).

2. тестирования по основам теории и методики физической культуры и спорта.

Порядок проведения вступительных испытаний по физической культуре:

- бег 100 м (челночный бег 10 x 10 м);
- бег 3000 м (юноши) (наклон вперед, стоя на возвышение (гимнастической скамейке));
- бег 2000 м (девушки) (наклон, вперед стоя на возвышение (гимнастической скамейке)).
- письменное тестирование по основам теории и методики физической культуры;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки);

Методические рекомендации по выполнению видов практических заданий (тестов) профессионального испытания по физической культуре:

Бег 100 м – выполняется с низкого старта по правилам судейства соревнований в легкой атлетике. Оценивается время преодоления дистанции (в секундах).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

Бег: 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки) выполняется с высокого старта по правилам судейства соревнований в легкой атлетике. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег (по правилам

соревнований на дистанциях свыше 400 м команда «Внимание!» не подается). В процессе бега допускается переход на шаг, не сходя с дорожки.

Наклон вперед, стоя на возвышении (гимнастической скамейке): участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с, как показано на рисунке 1. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

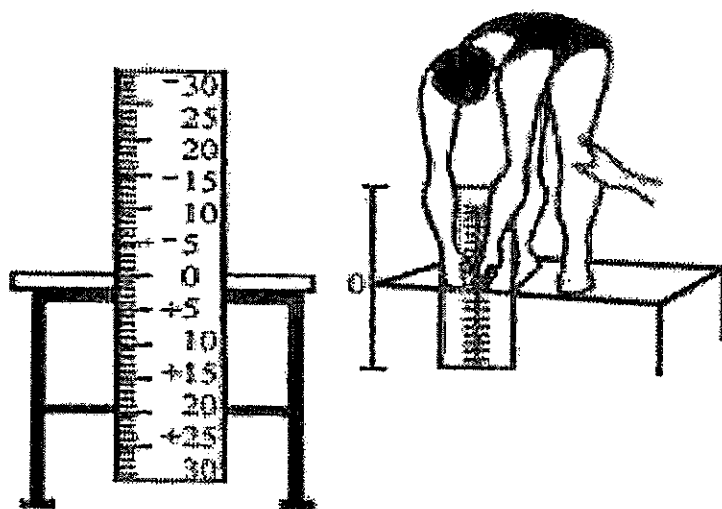


Рисунок 1.

Выполнение испытания наклон вперед, стоя на возвышении (гимнастической скамейке)

Испытание назначается по согласованию руководителей приемной и предметной комиссии, при определенных климатических условиях, затрудняющих проведение вступительного испытания бег 3000 м (юноши), бег 2000 м (девушки).

Челночный бег 10 x 10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт, Финиш» и «Линия поворота».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии поворота», касаются ее рукой, возвращаются к ли-

нии «Старт», касаются ее и продолжают движение вновь к поворотной линии. Подобным образом они преодолевают 9 отрезков по 10 м, последний отрезок преодолевается без касания линии «Старт, Финиш» рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Старт, Финиш».

Испытание назначается по согласованию руководителей приемной и предметной комиссии, при определенных климатических условиях, затрудняющих проведение вступительного испытания бег 100 м.

На практические испытания абитуриенты должны иметь соответствующую спортивную одежду и обувь.

Перед началом испытаний абитуриентам объясняется процедура их проведения, правила выполнения тестовых заданий.

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

Тестирование по основам теории и методики физической культуры проводится на бумажных носителях. Тестовые задания составлены в соответствии с требованиями по предмету «Физическая культура», в закрытой форме. Абитуриенты в течение 45 минут должны ответить на 10 вопросов. Абитуриент должен внимательно прочитать задания и предлагаемые варианты ответов. Задача заключается в выборе одного варианта ответа, который, по мнению абитуриента, является правильными. Правильный вариант необходимо подчеркнуть на бумажном носителе.

Каждое правильно выполненное тестовое задание оценивается в 2 балла. Теоретическое испытание по основам теории и методики физической культуры оценивается из 20 баллов.

Для теоретического тестирования абитуриенты должны иметь с собой ручку с чернилами синего, фиолетового или черного цвета.

Примеры тестовых заданий по основам теории и методики физической культуры

1. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?
 - В 1892 году
 - В 1908 году
 - В 1894 году
 - В 1896 году
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется
 - Гибкостью
 - Силой
 - Выносливостью
 - Быстротой

5. Критерии оценивая заданий каждого вида.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по столбальной шкале и определяются по сумме баллов, полученных абитуриентом в связи с качеством выполненных заданий.

Оценивается каждое тестовое задание (максимум – 20 баллов), полученные баллы суммируются.

Критерии оценки результатов вступительных испытаний:

№	Виды заданий	Число заданий	Баллы (max)	Сумма баллов (max)
1	Теоретическое задание (тест) с несколькими вариантами ответов, один из которых является правильным	10	2	20
2	Практическое задание (тест): бег 100 м (в отдельных случаях, исходя из климатических условий, челночный бег 10 x 10 м);	1	0-20	20
3	Практическое задание (тест): прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0-20	20
4	Практическое задание (тест): подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки);	1	0-20	20
5	Практическое задание (тест): бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (в отдельных случаях, исходя из климатических условий, наклон вперед, стоя на возвышение (гимнастической скамейке)).	1	0-20	20
Итого				100

Результаты выполнения практических заданий: бег 100 м, бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки), подтягивание, прыжок в длину с места у юношей / мужчин весом до 85 кг, девушек с собственным весом до 70 кг, а также лиц обоего пола в возрасте до 30 лет, оцениваются по табл. 1 и 2.

Результаты выполнения практических заданий: бег 100 м, бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки), подтягивание, прыжок в длину с места у юношей весом свыше 85 кг, девушек с собственным весом больше 70 кг, а также лиц обоего пола в возрасте старше 30 лет, оцениваются по табл. 3 и 4.

Результаты выполнения практического задания челночный бег 10 x 10 м с учетом возрастной, гендерной и весовой дифференциации оцениваются по шкале табл. 5-6.

Результаты выполнения практического задания челночный наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, с учетом гендерной дифференциации оцениваются по шкале табл. 7.

Таблицы оценки результатов практических испытаний

Таблица 1
(юноши / мужчины до 30 лет,
вес до 85 кг)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Бег 3000 м (мин)
20	12.8	260	20	12.00
19	12.9	258	19	12.05
18	13.0	256	18	12.10
17	13.1	254	17	12.15
16	13.2	252	16	12.20
15	13.4	250	15	12.25
14	13.5	247	14	12.30
13	13.6	243	13	12.35
12	13.7	240	12	12.40
11	13.8	237	11	12.45
10	13.9	233	10	12.50
9	14.0	227	9	13.00
8	14.1	223	8	13.05
7	14.2	222	7	13.10
6	14.3	217	6	13.15
5	14.4	212	5	13.20
4	14.5	197	4	13.30
3	14.6	193	3	13.40
2	14.7	190	2	13.50
1	14.8	187	1	14.00

Таблица 3
(юноши / мужчины старше 30 лет,
вес свыше 85 кг)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Бег 3000 м (мин)
20	13.6	210	14	12.20
19	13.7	207	13	12.25
18	13.8	203	12	12.30
17	23.9	200	11	12.35
16	14.0	197	10	12.40
15	14.1	193	9	12.45
14	14.2	190	8	12.50
13	14.3	187	7	12.55
12	14.4	183	-	13.00
11	14.5	180	6	13.05
10	14.6	177	-	13.10
9	14.7	173	5	13.15

Таблица 2
(девушки/женщины до 30 лет,
вес до 70 кг)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Бег 2000 м (мин)
20	15.2	220	25	9.50
19	15.3	217	24	9.55
18	15.4	213	22	10.00
17	15.5	210	21	10.05
16	15.6	207	20	10.10
15	15.7	203	19	10.15
14	15.8	200	18	10.20
13	15.9	197	16	10.25
12	16.0	193	15	10.30
11	16.1	190	14	10.35
10	16.2	187	13	10.40
9	16.3	183	12	10.45
8	16.4	180	10	10.50
7	16.5	177	9	10.55
6	16.6	173	8	11.00
5	16.7	170	7	11.10
4	16.8	167	6	11.20
3	16.9	163	5	11.30
2	17.0	160	4	11.40
1	17.1	157	3	11.50

Таблица 4
(девушки / женщины старше 30 лет,
вес свыше 70 кг)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Бег 2000 м (мин)
20	16.0	195	20	10.10
19	16.2	191	19	10.15
18	16.4	184	18	10.20
17	16.2	182	16	10.25
16	16.3	178	15	10.30
15	16.4	174	14	10.35
14	16.5	170	13	10.40
13	16.6	166	12	10.45
12	16.7	162	10	10.50
11	16.8	158	9	10.55
10	16.9	154	8	11.05
9	17.0	152	7	11.15

8	14,8	170	-	13.20
7	14,9	167	4	13.25
6	15,0	163	-	13.30
5	15,1	160	3	13.35
4	15,2	157	2	13.40
3	15,3	154	1	13.45
2	15,4	151	-	13.55
1	15,5	147	-	14.00

8	17,1	148	6	11.25
7	17,2	144	5	11.30
6	17,3	140	4	11.35
5	17,4	136	3	11.40
4	17,5	132	-	11.45
3	17,6	128	1	11.50
2	17,7	124	-	11.55
1	17,8	121	-	12.00

Таблица 5
начисления баллов за выполнение челночного бега 10x10 м для мужчин

Баллы	до30лет, до 85 кг (сек.)	после 30лет, свыше 85 кг (сек.)	Баллы	до30лет, до 85 кг (сек.)	после 30лет, свы- ше 85 кг (сек.)
20	24,0	25,0	10	29,0	30,0
19	24,5	26,5	9	29,5	30,5
18	25,0	26,0	8	30,0	31,0
17	25,5	26,5	7	30,5	31,5
16	26,0	27,0	6	31,0	32,0
15	26,5	27,5	5	31,5	32,5
14	27,0	28,0	4	32,0	33,0
13	27,5	28,5	3	32,5	33,5
12	28,0	29,0	2	33,0	34
11	28,5	29,5	1	34,0	35

Таблица 6
начисления баллов за выполнение челночного бега 10x10 м для женщин

Баллы	до30лет, до 70 кг (сек.),	после 30лет, свы- ше 75 кг (сек.)	Баллы	до30лет, до 70 кг (сек.),	после 30лет, свы- ше 75 кг (сек.)
20	29,0	31,0	10	34,0	36,0
19	29,5	31,5	9	34,5	36,5
18	30,0	32,0	8	35,0	37,0
17	30,5	32,5	7	35,5	37,5
16	31	33,0	6	36,0	38,0
15	31,5	33,5	5	36,5	38,5
14	32	34,0	4	37,0	39,0
13	32,5	34,5	3	37,5	39,5
12	33,0	35,0	2	38,0	40,0
11	33,5	35,5	1	39,0	41,0

Таблица 7

начисления баллов за выполнение наклона вперед, стоя на возвышении (гимнастической скамейке) для женщин и мужчин (независимо от возраста и веса)

Баллы	см		Баллы	см	
	Женщины	Мужчины		Женщины	Мужчины
20	25	20	10	15	10
19	24	19	9	14	9
18	23	18	8	13	8
17	22	17	7	12	7
16	21	16	6	11	6
15	20	15	5	10	5
14	19	14	4	9	4
13	18	13	3	8	3
12	17	12	2	7	2
11	16	11	1	6	1

Общая оценка за профессиональное испытание по физической культуре складывается из суммы баллов за четыре практических теста и письменное тестирование.

Абитуриент получает оценку:

«отлично» – при сумме баллов 100-80 баллов;

«хорошо» – 79 – 60 баллов;

«удовлетворительно» – 59 – 40 баллов;

«неудовлетворительно» – 39 баллов и менее.

6. Содержание вступительных испытаний

6.1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Понятие о здоровье, определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Понятие об основных типах телосложения. Роль и значение двигательной активности. Последствия гиподинамии. Принципы сбалансированного питания.

6.2 Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие о физическом упражнении. Формы проведения занятий физическими упражнениями. Главные особенности урочных форм. Структура и виды уроков физической культуры.

6.3. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Понятие о физической нагрузке, физических (двигательных) качествах. Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования на-

грузки. Контроль физической нагрузки. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Правила техники безопасности.

6.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Виды соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. Судейская бригада. Подведение результатов.

6.5. Олимпийское движение.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр современности. Деятельность Пьера де Кубертена. Международный олимпийский комитет (МОК), национальные олимпийские комитеты (НОК). Олимпийская хартия. Олимпийская символика. Олимпийские игры 1980 г. в Москве и 2014 г. в Сочи.

7. Рекомендуемая литература

1. Бутин, И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учеб. пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьев. – М.: Владос, 2003. – 208 с. ил.
2. Краткий справочник школьника (5-11 классы) / авт.-сост. П.И. Алтынов, П.А. Андреев, А.Б. Балгин. – М.: Дрофа, 2004. – 816 с. ил. (см. разделы «Биология», «Анатомия», «Физиология»).
3. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
4. Мифы Древней Греции / пересказ Г. Петникова. – М.: Эксмо, 2004. – 288с. ил.
5. Роджерс, К. Человек (современному школьнику) / К. Роджерс, К. Хендерсон перев. с англ. Ю.В. Блажко, В.В. Лисецкая, А.В. Мухина, Е.А. Доронина. – М.: Росмэн-Пресс, 2002. - 63 с.
6. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России /рук. авторского коллектива В.С. Родиченко. – М.: Советский спорт, 2007. – 136 с. (или любое другое издание)
7. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.
8. Школьник Ю.К. Человек. Полная энциклопедия (Все, что необходимо знать о человеке, его происхождении, эволюции, анатомии и психологии) / Ю.К. Школьник. – М.: ЭКСМО, 2004. – 256 с., ил.
9. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт / гл. ред. В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001. – 624 с. ил. (издание награждено премией Президента РФ в области образования за 2001г.)

Интернет-ресурсы

1. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. [МОК] – Лозанна, 2007. – Режим доступа: [http:// www.olympic.ru/doc/Olimpiada-Nartiya-OK.doc](http://www.olympic.ru/doc/Olimpiada-Nartiya-OK.doc)
2. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>

Программу вступительных испытаний составил зав. кафедрой ТМФКСД
канд. пед. наук, доцент А.В. Власов _____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД, прото-
кол № 1 от 05.09.2018

Зав. кафедрой ТМФКСД _____ А.В. Власов

Согласовано:

Директор ИФКС ВлГУ _____ А.В. Гадалов