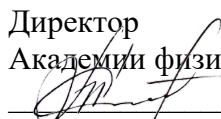


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
Академии физической культуры и спорта  
  
Т.А. Степанова  
«22» апреля 2020г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ**

направление подготовки:  
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
профиль «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

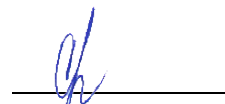
квалификация (степень)  
БАКАЛАВР

форма обучения  
ОЧНАЯ/ЗАОЧНАЯ


Ростов-на-Дону - 2020

*Программу вступительных испытаний составили:*

Дмитренко Л.М., кандидат биологических наук, доцент



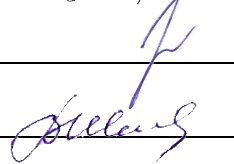
Степанова Т.А., кандидат педагогических наук, доцент



Чертов Н.В., кандидат педагогических наук, доцент



Шпакова В.А., кандидат педагогических наук, доцент

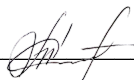


Программа

Утверждена Ученым советом Академии физической культуры и спорта ЮФУ  
протокол № 10 от «01» октября 2019 г.

Переутверждена Ученым советом Академии физической культуры и спорта ЮФУ  
протокол № 5 от « 22 » апреля 2020 г.

Директор \_\_\_\_\_ Степанова Т.А.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» (уровень бакалавриата) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (приказ № 121 от 22.02.2018 Минобрнауки РФ, регистрационный номер 50362 от 15.03.2018 Министерства юстиции РФ) и методическими рекомендациями УМО высших учебных заведений России.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» относится к программам бакалавриата, для которых при приеме на обучение поступающие сдают вступительное испытание профессиональной направленности «Физическая культура».

Вступительное испытание профессиональной направленности «Физическая культура» представляет собой комплексное вступительное испытание, состоящее из экзаменационного теста, прохождение которого является обязательным и осуществляется посредством LMS Moodle с использованием системы прокторинга, и учета достижений поступающих в области физической культуры и спорта, предоставляемых для оценки экзаменационной комиссией.

Целью вступительного испытания является определение соответствия уровня компетентности и готовности абитуриента к обучению по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

Задачей вступительного испытания является определение подготовленности абитуриентов к выполнению профессиональных задач, соответствующих их квалификации.

Результат вступительного испытания профессиональной направленности «Физическая культура» определяется путем суммирования баллов, полученных при оценке представленных поступающим документов, подтверждающих его достижения в области физической культуры и спорта, с результатами, полученными им при прохождении экзаменационного теста. Максимально возможный результат вступительного испытания профессиональной направленности «Физическая культура» не может превышать 100 баллов.

В качестве материалов, подтверждающих профессиональную пригодность, уровень общественного признания и мастерства поступающих на указанное направление подготовки, рассматриваются и оцениваются следующие достижения в области физической культуры и спорта (при условии предоставления соответствующих документов):

- первый спортивный разряд по легкой атлетике или спортивным играм, спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивные звания «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса», почетные звания «заслуженный мастер спорта России», «заслуженный тренер России» – 90 баллов;

- золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - 60 баллов;
- серебряный знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - 55 баллов;
- бронзовый знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - 50 баллов.

Экзаменационная комиссия оставляет за собой право официального обращения в Министерство физической культуры и спорта для подтверждения соответствующих документов, предъявленных поступающим.

Все достижения в области физической культуры и спорта прикрепляются в соответствующем окне в [examus.sfedu.ru](http://examus.sfedu.ru) в ходе прохождения (до завершения) экзаменационного теста.

Экзаменационный тест представляет собой комплекс вопросов и заданий, определяющих у поступающего знания в области физической культуры и спорта по соответствующим тематическим направлениям. Максимально возможный итоговый результат прохождения указанного теста составляет 100 баллов.

В вопросы и задания экзаменационного теста заложены и включены следующие тематические направления в области физической культуры и спорта:

1. **Базовые понятия физической культуры.** Основные понятия физической культуры, физического воспитания, физического развития физической и спортивной подготовки.
2. **Этапы развития физической культуры.** Возникновение физической культуры. Развитие физической культуры в России. Характеристика различных исторических периодов развития физической культуры в мире и в России.
3. **Социокультурные основы физической культуры.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное физкультурно-массовое движения.
4. **История возникновения и развития Олимпийских игр.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе. Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

5. **Развитие систем организма человека.** Развитие систем дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

6. **Баскетбол.** Терминология баскетбола. Основные правила игры. Основы техники игры. Основные приемы. Влияние игровых упражнений на развитие физических качеств, воспитание нравственных и волевых качеств личности. Организация и проведение соревнований. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

7. **Волейбол.** Терминология волейбола. Основные правила игры. Основы техники игры. Основные приемы. Влияние игровых упражнений на развитие физических качеств, воспитание нравственных и волевых качеств личности. Организация и проведение соревнований. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

8. **Футбол.** Терминология футбола. Основные правила игры. Основы техники игры. Основные приемы. Влияние игровых упражнений на развитие физических качеств, воспитание нравственных и волевых качеств личности. Организация и проведение соревнований. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

9. **Гандбол.** Терминология гандбола. Основные правила игры. Основы техники игры. Основные приемы. Влияние игровых упражнений на развитие физических качеств, воспитание нравственных и волевых качеств личности. Организация и проведение соревнований. Правила техники безопасности при занятиях гандболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях гандболом.

10. **Гимнастика с элементами акробатики.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Организуемые команды и приемы. Основные команды построения в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо, размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения и комбинации. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега. Терминология техники выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализ правильности их выполнения, правила составления комбинации. Описание основных опорных точек. Правила

техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

**Упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры). Опорные прыжки.** Техника упражнений, подводящие упражнения для самостоятельного освоения двигательных действий. Описание основных опорных точек. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

11. **Легкая атлетика.** Основные легкоатлетические упражнения. Влияние занятий легкой атлетики на развитие физических качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

12. **Общезначительная подготовка.** Основы организации и проведения самостоятельных занятий физической подготовкой, составление их содержание и планирования в системе занятий физической культурой. Нормативные требования по физической подготовке.

13. **Основы развития физических качеств** – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования физических качеств.

14. **Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

15. **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.** Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Тестовые упражнения, направленные на определение развития основных физических качеств, и соотнесение их с показателями физического развития. Динамика этих показателей по учебным четвертям и соотнесение их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.

16. **Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

17. **Планирование занятий физической культурой.** Составление планов самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила отбора физических упражнений и определение их дозировки в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

18. **Организация досуга средствами физической культуры.** Организация досуга средствами физической культуры. Характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и

оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Правила проведения занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбора режимов нагрузки оздоровительной направленности.

**19. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.** Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**20. Здоровый образ жизни.** Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

**21. Закаливание организма.** Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Закаливание организма способом обтирания и обливания (планирование и дозировка).

**22. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.** Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

**23. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.** Характеристика типовых травм, причины их возникновения. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**24. Физическая нагрузка и контроль её использования.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию) Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика величины нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, ее измерение. Простые методы исследования влияния нагрузки на организм учащихся.

**25. Основы организации двигательного режима школьника.** Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Режим дня школьника, его основное содержание и правила планирования. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

**26. Активный отдых.** Формы организации активного отдыха средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Основы организации и проведения пеших туристических походов.

**27. Общие представления о работоспособности человека.** Гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (содержание, основы планирования и дозировки упражнений) (общие представления).

**28. Самонаблюдение и самоконтроль.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (правила самостоятельного тестирования физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Определения особенностей прироста показателей физического развития в течение учебного года, возрастные стандарты развития школьника.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. 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. : ил.

2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 207 с.

3. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е издание— М.: Просвещение, 2013. — 239 с.

4. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 190 с.

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

6. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

7. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

8. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.

9. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.