

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Вятский государственный университет»**  
(ВятГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии,  
Ректор ВятГУ



В.Н. Пугач



Протокол заседания  
Приемной комиссии  
от 29.10.2021 № 25

**ПРОГРАММА**  
**ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**«Основы физической культуры»**

для лиц, поступающих на базе среднего профессионального образования

Киров, 2021

Программа составлена в соответствии с направленностью (профилем) образовательных программ среднего профессионального образования, входящих в укрупненную группу специальностей:

49.00.00	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
----------	-----------------------------

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель** вступительного испытания – определить степень освоения поступающими знаний по предмету «Основы физической культуры», излучавшимися абитуриентами по программам общего и среднего специального образования, определяющих готовность к получению высшего профессионального образования.

**Задачи** вступительного испытания:

- проверить знания теоретических основ по предмету «Основы физической культуры»;
- установить уровень подготовленности по предмету «Основы физической культуры»;
- составить представление о профессиональных возможностях абитуриента.

Требования к абитуриенту: согласно ФГОС ОО, ФГОС СПО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" от 05.07.2021 № 64101; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 № 747 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования").

**Абитуриент должен знать:**

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
3. Профессионально значимые двигательные действия избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
4. Сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**Абитуриент должен уметь:**

1. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
2. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
3. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
4. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
5. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
6. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

7. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
8. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
9. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
10. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
11. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
12. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
13. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
14. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
15. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
16. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
17. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
18. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
19. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.
20. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
21. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

**Абитуриент должен владеть:**

1. Физическими упражнениями разной функциональной направленности, использованием их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
2. Техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
3. Навыками проведения учебно-тренировочного занятия.
4. Навыками руководства соревновательной деятельности спортсменов.
5. Способами и методами педагогического контроля, оценки процесса и результатов деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
6. Навыками осуществления педагогического контроля в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
7. Навыками организации и проведения физкультурно-спортивного мероприятия и занятия.

8. Навыками организации обустройства и эксплуатации спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
9. Навыками оформления документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

Программа составлена с учетом требований приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 № 747 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования", приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

Контрольные задания вступительного экзамена выполняются в виде теоретического тестирования по представленным в программе разделам:

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ КУРСА**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Приёмы саморегуляции и самоконтроля. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **Раздел. 2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Состав и техника комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Дневник контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Разработка и применение упражнений прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Различные способы выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

Спортивные игры: техника передвижений, владение мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: техника висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: техника спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: техника переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: техника приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: техника плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### **III. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
3. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
4. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
5. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
6. Организация и проведение пеших туристских походов.
7. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
8. Физическое развитие человека.
9. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
10. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
11. Техническая подготовка.
12. Техника движений и её основные показатели.
13. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
14. Адаптивная физическая культура.
15. Спортивная подготовка.
16. Здоровье и здоровый образ жизни.
17. Допинг. Концепция честного спорта.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
19. Физическая культура человека.
20. Режим дня и его основное содержание.
21. Закаливание организма.
22. Правила безопасности и гигиенические требования.
23. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
24. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
25. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.
26. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Подготовка к занятиям физической культурой.
3. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
4. Планирование занятий физической подготовкой.
5. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой
6. Организация досуга средствами физической культуры.
7. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
8. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

9. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
10. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
3. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).
4. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
5. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
6. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
7. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
8. Баскетбол. Игра по правилам.
9. Волейбол. Игра по правилам.
10. Футбол. Игра по правилам.
11. Прикладно-ориентированная подготовка.
12. Прикладно-ориентированные упражнения.
13. Упражнения общеразвивающей направленности.
14. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
15. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений
16. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
17. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
18. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

## **IV. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Вступительное испытание проводится в следующих формах:

- в форме письменного бланкового тестирования;
- в форме тестирования с применением дистанционных технологий при обязательной идентификации личности поступающего.

Шкала оценивания – 100-балльная.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 40.

Время работы с тестом – 60 минут.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с.
2. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013. - 239с.
3. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012. - 207с.
4. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012. - 237с.

### Дополнительная:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования. – М.: КноРус, 2015. - 213 с..
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр Академия, 2011. – 312 с.
3. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
4. Лукьянов. Россия и олимпийские движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-спорт., 2004. – 250с.
5. Олимпийцы земли Вятской / сост. В. Чудиновских. – Киров, 2010. – 200 с.
6. Твой Олимпийский учебник : учебное пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 144 с.
7. Физическая культура : учеб. пособие для бакалавров всех направлений подготовки / М. С. Авдеева и др. - Киров, 2017. - 112 с.
8. Штейнбах В.Л. Век Олимпийский. Книга I. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 344 с.
9. Штейнбах В.Л. Век Олимпийский. Книга II. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 584 с.