



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 14.05.2020 № 2

ПРОГРАММА

ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

профессиональной направленности по направлениям подготовки (образовательным программам)

44.03.01 «Педагогическое образование. Физическая культура и спорт»,

44.03.05 «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки. Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура»

49.03.01 «Физическая культура. Тренер», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Инструктор-методист по адаптивной физической культуре»

Киров 2020

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре разработана для поступающих на первый курс Вятского государственного университета по следующим направлениям подготовки (образовательным программам): 44.03.01 «Педагогическое образование. Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Безопасность жизнедеятельности, физическая культура», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Цель вступительного испытания – определить степень освоения поступающими знаний входящих в программу предмета «Физическая культура» общеобразовательной школы, и определяющих готовность к получению высшего профессионального образования по направлениям подготовки (образовательным программам): 44.03.01 «Педагогическое образование. Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Безопасность жизнедеятельности, физическая культура», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Задачи вступительного испытания:

- проверить знание теоретических основ по предмету Физическая культура;
- установить уровень подготовленности по предмету Физическая культура;
- составить представление о профессиональных возможностях абитуриента.

Требования к абитуриенту:

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) способы закаливания организма и основные приемы самомассажа (приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»)

1) применять знания по составлению и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

2) применять знания по выполнению акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх:

3) применять знания по выпол

Должен уметь:

нению комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

4) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

5) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

6) применять знания по осуществлению судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

7) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг (приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»)

Должен владеть:

- 1) умением использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) физическими упражнениями разной функциональной направленности, использованием их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Программа к вступительному экзамену по направлениям подготовки (образовательным программам): 44.03.01 «Педагогическое образование. Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Безопасность жизнедеятельности, физическая культура», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» составлена с учетом требований приказа Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего 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 с применением дистанционных технологий по представленным в программе разделам:

II. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ КУРСА

Раздел 1. Знания о физической культуре

Тема 1.1. 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.

Тема 1.2. 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.

Тема 1.3. 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.

Тема 1.4. Закрепление навыков закаливания. 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.

Тема 1.5. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Тема 1.6. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение 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).

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

Тема 2.2. 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.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Тема 2.3. Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами 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

Тема 3.1. Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Тема 3.2. Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Тема 3.3. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Тема 3.4 Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Тема 3.5 Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Тема 3.6 Плавание: совершенствование техники 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, ВЫНОСИМЫХ НА ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ЭКЗАМЕН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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 форме тестирования с применением дистанционных технологий при обязательной идентификации личности поступающего.

Вступительное испытание реализуется в электронной информационно-образовательной среде ВятГУ (<https://e.vyatsu.ru/>) с использованием технология средств графического распознавания лиц (технологии прокторинга), с помощью которой на протяжении вступительного испытания осуществляется идентификация личности поступающего, контроль процедуры выполнения вступительных испытаний, фиксируются возможные нарушения. Технология прокторинга реализуется автоматизированными техническими средствами электронной информационно-образовательной среды ВятГУ при участии сотрудников приемной комиссии, выполняющими роль проктора.

Для прохождения вступительного испытания поступающему необходимо иметь в личном пользовании информационно-технические средства: персональный или портативный компьютер с доступом к телекоммуникационным каналам передачи данных в сетях общего пользования (Интернет); мультимедиа периферийные устройства для прослушивания и воспроизведения аудио и видеоинформации (микрофон, веб-камера, наушники или аудиосистема); браузер, совместимый с Google Chrome (Chrome, Opera, Microsoft Edge, Яндекс.Браузер).

Обратите внимание, на протяжении всего тестирования работает веб-камера. Ваши действия фиксируются.

Список основных нарушений при прохождении экзамена с прокторингом:

1. Наличие еще одного человека в кадре
2. Подмена тестируемого
3. Отсутствие тестируемого
4. Смена активного окна на компьютере
5. Разговор во время вступительного испытания
6. Использование запрещенных сайтов или программного обеспечения
7. Использование запрещенных технических средств (мобильные телефоны, наушники и прочее)
8. Использование литературы или конспектов

Шкала оценивания – 100-балльная.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 36.

Время работы с тестом – 60 минут.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. М.Я. Виленского-М.: Просвещение, 2013.-239с.
2. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. В.И. Ляха-М.: Просвещение, 2012.-207с.
3. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. В.И. Ляха-М.: Просвещение, 2012.-237с.
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр Академия, 2011. – 312 с.

Дополнительная

1. Деметер, Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения [Текст] / Г. С. Деметер. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
2. Олимпийцы земли Вятской [Текст] /сост. В. Чудиновских. – Киров, 2010. – 200 с.
3. Лукьянов Россия и олимпийские движение: вчера – сегодня – завтра. – М.: Терра-спорт., 2004. – 250с.
4. Твой Олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 144 с.
5. Штейнбах, В. Л. Век Олимпийский [Текст]: Книга I / В. Л. Штейнбах. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 344 с.
6. Штейнбах, В. Л. Век Олимпийский [Текст]: Книга II / В. Л. Штейнбах. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 584 с.