

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

направление подготовки

44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

профиль

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

квалификация (степень)

БАКАЛАВР

Южно-Сахалинск

2020

Пояснительная записка

1. Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию профессиональной направленности по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», который реализуются в Институте психологии и педагогики по образовательной программе в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов.

Настоящая программа составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, установленным Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, и взаимосоответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования на основе обязательного минимума содержания по предмету «Физическая культура».

1. Цель и задачи вступительного экзамена

1.1. Цель вступительного испытания: произвести отбор абитуриентов обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков, а также теоретических знаний позволяющих оптимально и эффективно осваивать учебные планы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

1.2. Задачей вступительных испытаний является определение практической и теоретической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

2. Форма и процедура вступительного экзамена

2.1. К вступительному экзамену допускаются граждане Российской Федерации, граждане иностранных государств, имеющие среднее общее образование или среднее профессиональное образование.

2.2. Дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности проводятся в письменной форме (тестирование).

2.3. Правила проведения вступительного профессионального испытания
Вступительное испытание профессиональной направленности, при поступлении на направление 44.03.01 - «Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» в 2020 году, предусматривает проверку теоретических знаний, которая проводится в форме *дистанционного письменного тестирования*, которое в сумме оценивается не выше 100 баллов для поступающих как на очную, так и на заочную формы обучения.

2.3.1. Лица, получившие на дополнительных вступительных испытаниях результаты ниже установленного минимального количества баллов выбывают из конкурса.

2.3.2. Лица, не явившиеся на вступительное, аттестационное испытание, дополнительное вступительное испытание творческой или профессиональной направленности по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах на следующем этапе сдачи этих испытаний или индивидуально в период до их полного завершения.

2.3.3. При проведении вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно, дополнительных вступительных испытаний профессиональной направленности на каждое направление подготовки высшего образования в несколько потоков по

соответствующей форме получения образования и (или) условиям обучения не допускается повторное участие абитуриента в этих испытаниях в другом потоке.

2.3.4. Для поступающих на места, финансируемые за счет средств бюджета, а также на места по договорам с оплатой стоимости обучения, устанавливаются одинаковые вступительные испытания.

2.3.5. При проведении вступительных испытаний, проводимых Университетом самостоятельно, участникам указанных мероприятий запрещается иметь при себе и использовать средства связи и электронно-вычислительной техники (в том числе калькуляторы).

2.3.6. Университет не учитывает в качестве вступительных испытаний выпускные экзамены на подготовительных отделениях при школах, колледжах, вузах.

2.4. Особенности проведения вступительного экзамена для граждан с ограниченными возможностями здоровья:

- допускается присутствие в аудитории ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;
- поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного экзамена пользоваться необходимыми им техническими средствами

3. Структура экзаменационного теста

3.1. Предложенные тесты для вступительного экзамена на направление 44.03.01 - «Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» позволяют оценить имеющиеся у абитуриента теоретические знания, приобретенные умения и навыки самостоятельной работы, умение применять полученные знания и использовать их в решении практических задач в сфере физической культуры и спорта.

3.2. Экзаменационный тест содержит 40 вопросов, по дисциплине «Физическая культура».

3.3. Время, отведенное для выполнения заданий теста: 90 мин.

3.4. Во время вступительных испытаний запрещается пользоваться учебниками, конспектами, другой литературой, а также техническими средствами связи.

3.6. Все предложенные в программе вопросы носят практико-ориентированный характер, что обеспечивает возможность выявить уровень владения компетенциями, необходимыми для осуществления конкретных видов деятельности и функций бакалавра в сфере физкультурного образования.

3.7. Отбор вопросов и заданий, выносимых на вступительный экзамен на направление 44.03.01 - «Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» осуществлён с учетом содержания учебной дисциплины «Физическая культура» за курс средней школы.

4. Критерии оценки выполнения экзаменационного задания

4.1. Результаты экзамена определяются по 100-балльной шкале, разброс баллов в которой соотнесен с традиционной шкалой оценивания (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

4.2. Максимально возможное количество баллов за выполненный тест: 100.

4.3. Нижний порог прохождения вступительного испытания – 30 баллов.

5. Содержание экзаменационного материала

5.1. Примерные вопросы для вступительного экзамена по физической культуре

1. Роль физической культуры в жизни человека.
2. Основоположник отечественной системы физического воспитания.
3. Исторические вехи развития олимпийского движения.
4. Физическое воспитание: понятие, цели и задачи.
5. Здоровье человека: понятие, классификация, составляющие.
6. Белки, жиры, углеводы как основа обмена веществ в организме.
7. Двигательная деятельность как фактор сохранения здоровья человека.
8. Режим дня.
9. Физические упражнения как основное средство физической культуры.
10. Роль разминки в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Характеристика физических качеств.
12. Средства развития быстроты.
13. Средства развития гибкости.
14. Средства развития ловкости.
15. Средства развития выносливости.
16. Средства развития силы.
17. Морфологическое строение человека.
18. Типы телосложения человека.
19. Функциональное состояние организма человека.
20. Физическое развитие: понятие, характеристика.
21. Физическая подготовка: понятие, характеристика.
22. Двигательный навык.
23. Спорт, его характеристика.
24. Спортивная тренировка.
25. Характеристика волейбола как вида спорта.
26. Характеристика баскетбола как вида спорта.
27. Характеристика легкой атлетики как вида спорта.
28. Характеристика гимнастики как вида спорта.
29. Двигательные действия в баскетболе.
30. Двигательные действия в волейболе.
31. Общеразвивающие упражнения.
32. Характеристика средств легкой атлетики.
33. Этапы спортивной подготовки.
34. Техническая подготовка как составляющая тренировочного процесса.
35. Тактическая подготовка как составляющая тренировочного процесса.
36. Гимнастические упражнения: общая характеристика.
37. Акробатические упражнения.
38. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
39. Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями.
40. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

5.2. Примерное содержание экзаменационных тестов с ответами для абитуриентов, поступающих на очную и заочную формы обучения

Исправления в ответах не допускаются.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) **часть общей человеческой культуры.**
2. Перечислите типы телосложения у женщин.
 - а) легкококостный, гиперстенический, широкококостный;
 - б) тонкокостный, астенический, среднекокостный;
 - в) **астенический, нормостенический, гиперстенический;**
 - г) тонкокостный, широкококостный, нормостенический.
3. К физическим упражнениям по целевой направленности их использования относятся...
 - а) упражнения для мышц рук, для плечевого пояса, для туловища, для шеи, для ног;
 - б) **общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, лечебные, рекреационные;**
 - в) циклические, ациклические, комбинированные.
4. К физическим качествам относятся:
 - а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
 - б) **ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;**
 - в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
 - г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.
5. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
 - а) **гибкостью;**
 - б) ловкостью;
 - в) выносливостью.
6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
 - а) тяжелая атлетика;
 - б) **гимнастика;**
 - в) современное пятиборье;
 - г) легкая атлетика.
7. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
 - а) **измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания занятия);**
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
8. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
 - а) **авитаминоз;**
 - б) гипervитаминоз;
 - в) переутомление.
9. Релаксация - это ...
 - а) **физическое и психическое расслабление;**
 - б) физическое расслабление;
 - в) физиологическое расслабление.
10. Главной причиной нарушения осанки является:
 - а) **малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза;**

- б) сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста;
- в) слабые мышцы спины.

11. Основным средством физической культуры является..

а) физические упражнения;

- б) закаливание;
- в) соблюдение режима дня;
- г) гигиенические факторы.

12. Что относится к средствам физического воспитания?

- а) подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
- б) соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
- в) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;**
- г) солнце, воздух, вода.

13. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

- а) тренировочным процессом;
- б) учебным процессом;
- в) физической подготовкой;**
- г) физическим развитием.

14. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- а) хват;
- б) упор;
- в) группировка;
- г) вис.**

15. Строевые упражнения в гимнастике – это...

- а) совместные действия в строю;**
- б) упражнения на снарядах;
- в) общеразвивающие упражнения;
- г) ОФП.

16. Кувырок вперед состоит из элементов:

- а) перекат назад, упор присев;
- б) перекат вперед, группировка, упор присев;**
- в) перекат через плечо, группировка.

17. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно...

- а) на прямые ноги;
- б) мягко, пружинисто полуприседая и выпрямляя ноги;**
- в) приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение

6.1. Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват.учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 237 с.
2. Основы теории физической культуры. 10-11 классы: Учеб. пособие / Авт.Ф.И. Собянин и др.; Под общ. ред Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 151 с.

3. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль: Учеб. пособие для абитуриентов / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина, П.А. Хомяк. – Воронеж: ВГУ, 2007. – 364 с.
4. Германов Г.Н. Физическая культура школьника: учеб.пособие для школьников и абитуриентов/Г.Н. Германов, М.М. Кубланов, М.Е. Злобина. – Воронеж:изд-во «Истоки», 2008. – 334 с.
5. Основы олимпийских знаний. VIII класс / В.С. Родиченко, А.Г. Асмолов, Л.Б. Кофман и др. // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С.64-105.
6. Книга олимпийских знаний / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.
7. Большая Олимпийская энциклопедия / Под ред. Штейнбаха В.П. – М.: ОлимпияПресс, 2006. – В 2-х т. – 1752 с.
8. Гик Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007. – 448 с.

6.2. Дополнительная литература:

1. Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура" / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 122 с.
2. Дидактический материал для учителей физической культуры. 9 класс. – Саратов: «Лицей», 2001. – 80 с.
3. Дидактический материал для учителей физической культуры. 11-й класс / Авт.-сост. В.А. Шиширин. – Саратов: «Лицей», 2003. – 64 с.
4. Ковалько В.И. Физкультура: 11 класс: Ответы на билеты / В.И. Ковалько. – М.: Эксмо, 2007. – 128 с.
5. Кузнецов В.С. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. пособие / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2003. – 96 с.
6. Лепешкин В.А. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты: 11 класс: Учеб. пособие / В.А.Лепешкин. – М.: Изд-во «Экзамен», 2005. – 96 с.
7. Материал для подготовки и проведения экзамена: Физическая культура: 9 кл. / Б.И. Мишин, Г.И. Погадаев, Б.О. Хренников; Под общ. ред. Б.И. Мишина; М-во образования РФ. – М.: Просвещение, 2003. – 29 с.
8. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80 с.
9. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. Б.И. Мишин, Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2005. – 76 с.
10. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. Б.И. Мишин, Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2005. – 76 с.
11. Техника безопасности на уроках физической культуры / Сост. Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 96 с.
12. Физическая культура 9. Готовые ответы на экзаменационные вопросы. – М.: «Абрис Д»; СПб.: «Виктория плюс», 2005. – 64 с.
13. Физическая культура 11. Готовые ответы на экзаменационные вопросы. – М.: «Абрис Д»; СПб.: «Виктория плюс», 2005. – 96 с.
14. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты: 11 класс: Учеб.пособие/ В.А. Лепешкин. – М. : Издательство «Экзамен», 2005. – 96 с.
15. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Метод. пособие /Авт.-сост. А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – М.: Дрофа, 2002. – 64 с.
16. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват.учреждений / Авт. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 155 с.

17. Физическая культура: 9-11 кл.: Учеб. пособие для уч-ся общеобразоват.учеб заведений / Бутин И.М. и др. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2003. – 208 с.
18. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Авт. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский. - М.: «СпортАкадемПресс», 2003. – 184 с.
19. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Авт. А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский и др. - М.: «СпортАкадемПресс», 2003. – 174 с.
20. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учеб.-метод. пособие / Чесноков Н.Н., Красников А.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 85 с.
21. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 и 11 выпускные классы: Учеб. пособие. – М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА, 2002. – 240 с.
22. Антистрессовая пластическая гимнастика: Программа по физической культуре для учащихся X -XI классов. / А.В. Попков, Е.Н. Литвинов // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С.205-256.
23. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений / Авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 128 с.
24. Основы олимпийских знаний. VIII класс / В.С. Родиченко, А.Г. Асмолов, Л.Б. Кофман и др. // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С.64-105.
25. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Авт. Н.В. Барышева, О.А. Горковенко, А.А. Илькухин и др.; Под ред А.Т.Паршикова. – М., 2002. - 84 с.
26. Программа физического воспитания учащихся I-XI класоов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) / Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С.1-63.
27. Физическое воспитание для учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программы общеобразовательных учебных заведений / Подг. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1993. – 65 с.
28. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, А.И. Бессуднов и др.; Под ред. А.П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.
29. Физическая культура. 1-11 класс. Программы для общеобразовательных учреждений / Авт-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.
30. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. /Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2005. – 76 с.