

I. Обоснование вступительного экзамена на факультет физической культуры

Подготовка физкультурных кадров в Благовещенском государственном педагогическом университете осуществляется на факультете физической культуры и спорта по направлению педагогическое образование 44.03.01, профиль - «Физическая культура» по направлению 44.03.05 педагогическое образование, профиль - «Физическая культура, основы безопасности и защиты Родины», на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Спортивная подготовка по виду спорта», направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивное физическое воспитание)

Программа вступительных экзаменов для абитуриентов, поступающих на факультете физической культуры БГПУ базируется на документах, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации по вопросам совершенствования педагогического процесса в образовательных учреждениях:

- «Временные требования к обязательному минимуму содержания основного общего образования», которые определяют минимальный объем учебного материала по предмету «Физическая культура»;
- «Примерная программа основного общего образования», определяющая учебное содержание предмета «Физическая культура»;
- «Временные требования к уровню подготовки выпускников основной школы», которые являются непосредственным приложением вышеперечисленных документов;
- «Минимальные требования к оснащенности учебного процесса»;
- Образцы заданий для проверки достижения требований к уровню подготовленности выпускников основной школы.

В преподавании физической культуры в школе произошли значительные качественные изменения, в основе которых лежат идеи деятельного и личностного развития, т.е. связи физической активности и состояния здоровья человека - физического и духовного. Такое положение выдвигает проблему социального значения физической культуры в обществе.

Содержание и уровень теоретических требований согласуются с содержанием программ по физическому воспитанию для уч-ся выпускных классов общеобразовательной школы.

II. Экзамен по специальности для абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры

При поступлении на факультет физической культуры установлены 2 экзамена по специальности.

Первый - по физической подготовленности и двигательным умениям; второй- по основам физкультурных знаний.

Экзамен по специальности проводится в три дня. Экзамен по физической подготовленности и двигательным умениям включает комплекс из 6 тестов многоборного типа по выявлению уровня развития физических качеств и владения двигательными умениями.

Экзамен по теории - основам физкультурных знаний включает следующие модули вопросов:

1. История развития физкультуры.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
3. Практическое использование знаний по физической культуре в жизни человека.

Экзамен по специальности проводится в три дня.

Первый день - прыжок в длину с места, силовой тест, акробатика, метание набивного мяча.

Второй день - 100 метров юноши и девушки, бег 3000 метров -юноши, 2000 метров - девушки.

Третий день - по основам физкультурных знаний, анкетирование на выявление психолого-педагогических свойств личности будущего педагога.

Результат тестирования преобразуется в 5 - бальную систему.

Выполнение комбинации по акробатике оценивается по 10 - бальной системе в соответствии с правилами соревнований по гимнастике. Затем результаты преобразуются в 5 - бальную шкалу: от 9 до 10 баллов получают «5», от 8 до 8,9 - «4», от 7 до 7,9 - «3».

Выполнение любого упражнения спортивного многоборья ниже зачетного не входит в сумму баллов за практический экзамен. Итоговая оценка выставляется по 5 - бальной системе на основе суммарного количества набранных баллов. Явка на все виды тестирования обязательна.

Оценка, полученная за практическую часть экзамена, суммируется с оценкой по основам физкультурных знаний и выводится итоговая оценка экзамена по специальности.

Абитуриенты, набравшие 30 баллов получают оценку «отлично» за экзамен, даже имея по основам знаний по физической культуре оценку «удовлетворительно».

Для абитуриентов, прошедших долговременные формы ориентации на профессию учителя физической культуры по программе, разработанной на факультете физической культуре БГПУ и имеющие рекомендации педагогических советов, организуются совмещенные экзамены: выпускные за курс общеобразовательной школы и вступительных на факультет физической культуры. В состав комиссии для принятия совмещенных экзаменов входят представители школы и университета.

III. Программа экзамена по основам физкультурных знаний

Экзамен включает следующие модули вопросов:

Физическая культура и спорт в современном обществе. Роль физической активности человека в формировании здорового образа жизни. Физическая культура и спорт как средство всестороннего развития личности, подготовки к жизни, к успешному усвоению и выполнению профессиональной деятельности, воинской службе. Задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста. Характеристика видов спорта, популярных в нашей стране, мире.

Экзамен включает в себя следующие вопросы:

3.1 .Историческое развитие физической культуры в России, особенности развития

избранного вида спорта:

- участие спортсменов дореволюционной России в международном Олимпийском движении;
- развитие физкультуры и спорта в Советский период;
- особенности развития избранного вида спорта (история, популярность его в международном и Олимпийском движении);
- основные правила соревнований и определение победителей.

3.2. Знать педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, формы построения занятий с разной функциональной направленностью. Педагогические основы обучения двигательным действиям:

- содержание понятий «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательное умение», «двигательный навык»;
- процесс обучения движениям и его основные этапы, понятие техники движения;
- основные способы и средства обучения движениям.

3.3. Физиологические основы обучения двигательным действиям.

- содержание понятий «физическая работоспособность», «физическая подготовленность»;
- содержание понятий: «устомление», «восстановление».

3.4. Психологические основы обучения двигательным действиям:

- «мышечно-двигательный образ движения»;
- «зрительный образ движения»;
- связь обучения движением с развитием внимания, памяти, мышления;
- специальные физ.упражнения для развития внимания, памяти, мышления.

3.5. Педагогические основы воспитания физических качеств:

- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация;
- основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации;
- основные методы применяемые для развития физических способностей.

3.6. Физиологические основы воспитания физических качеств:

- основные правила развития физических качеств;
- связь развития физических качеств с развитием жизненно важных систем организма;
- физические упражнения влияющие на сердечно-сосудистую дыхательную системы.

3.7. Психологические основы воспитания физических качеств:

- эмоции человека, профилактика отрицательных эмоций;
- воля, волевые качества в процессе развития основных физических качеств;
- нравственные, морально-этические, эстетические качества личности и особенности их формирования в процессе занятий физическими упражнениями.

3.8. Характеристика современных форм построения занятий:

- урочные и неурочные формы организации занятий физическими упражнениями;
 - планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
- 3.9. Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности:
- 3.10. Классификации физических упражнений;
- 3.11. Биодинамические характеристики физических упражнений общеразвивающей направленности;
- 3.12. Биодинамические характеристики физических упражнений корригирующей направленности.
- 3.13. Физиологические основы дыхания, кровообращения, энергообмена при мышечной работе.
- 3.14. Особенности развития и совершенствования функциональных возможностей дыхания, кровообращения и энергообмена средствами физической культуры.
- 3.15. Возрастные особенности развития физических и психомоторных качеств.
- 3.16. Психофункциональные особенности собственного организма:
- самооценка индивидуальных особенностей развития внимания, памяти, мышления;
 - особенности динамики умственной работоспособности в режиме дня;
 - самооценка индивидуального физического развития и физической подготовленности своего здоровья.
- 3.17. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма:
- определение эффективности системы тренировочных занятий по тесту РВС 170;
 - характеристика индивидуальных способов контроля за уровнем физической подготовленности.
- 3.18. Знать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью:
- групповые, коллективные, индивидуальные;
- содержание занятий с общеразвивающей, тренирующей, корригирующей, рекреативной направленностью.
- 3.19. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, спортивные сооружения и спортплощадки.
- 3.20. Знать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями:
- гигиенические требования к одежде и обуви во время выполнения физических упражнений;
 - оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры.
- 3.21. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 3.22. Способы оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями:
- при легких ушибах рук, ног, туловища;
 - при легких ранах;

- при появлении мозолей.

Влияние занятий физическими упражнениями, каким-либо видом спорта на системы организма (нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную), на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Влияние физических упражнений на волевые и нравственные качества, на умственную и физическую работоспособность. Режим дня и личная гигиена питания, сна, труда, и отдыха. Гигиенические правила проведения физических упражнений, гигиена места занятий, одежды, обуви. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в закрытых помещениях и на открытых площадках. Страхование и самострахование при выполнении физических упражнений. Меры предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах.

Значение закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода, солнце), основные виды и правила закаливания. Реакция организма на физические нагрузки. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Влияние вредных привычек (курение, алкоголизм, токсикомания) на организм человека, несовместимость их с занятиями физическими упражнениями, спортом.

Методика самостоятельного выполнения физических упражнений преимущественно таких как: скоростно-силовых, выносливость, упражнения на координацию. Выполнение домашних заданий по физической культуре. Основное положение правил соревнований по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, гандболу, футболу, плаванию.

Летние и зимние Олимпийские игры: виды спорта, известные спортсмены, успехи спортсменов в России. Нормативы по физической подготовке и спортивные разряды.

IV. Программа экзамена по физической подготовленности и двигательным умениям

Экзамен преследует цель - выявить уровень и потенциал физической и теоретической подготовленности и содержат следующие тесты-упражнения:

4.1 Прыжки в длину с места упражнения скоростно-силовой направленности И.п. - стоя (носки на линии старта) и приняв положение старта пловца, махом рук вперед-вверх выполняют прыжок с приземлением на обе ноги. Тест направлен на определение скоростно-силовых способностей. Результат фиксируется по ближайшей точке касания к месту отталкивания любой частью тела. Оценивается лучшая из трех попыток подряд.

4.2 Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками с места (2кг). Тест направлен на определение скоростно-силовых способностей. Стоя, лицом вперед к направлению метания, мяч за головой. Выполнить метание мяча на дальность. Ступни не отрывать. Линию метания не переступать. Оценивается лучшая попытка из трех попыток подряд.

4.3 Бег 2000 метров -девушки: 3000 м. - юноши. Тест направлен на выявление выносливости. Проводится по правилам соревнований.

Силовой тест (силовые способности)

4.4 ДЕВУШКИ:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- И.п.: упор лежа, ступни вместе и нефиксированы. Производится максимальное число сгибаний и разгибаний рук (локти в сторону) до окончания

времени, отводимого на выполнение всего контрольного испытания (одна минута).

Результат оценивается по сумме количественных показателей из каждой части контрольного испытания.

4.5 ЮНОШИ: Подтягивание из виса на высокой перекладине.

По команде «Начинай!» участник из виса (хватом сверху) подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Если попытка выполнена неправильно, судья произносит «не считать!». Подтягивание за счет разгибания туловища и поднимания ног не засчитывается.

Переворот в упор из виса (количество раз)

4.6 ЮНОШИ: И.п.: вис на высокой перекладине. Силой, сгибая руки, выполнить подъем переворотом в упор и опускание вперед в вис. Фиксируются положения упора и виса. Результат оценивается по количеству раз подряд. Попытка одна.

4.7 Бег 100 метров (скоростная подготовка). Проводится по правилам соревнований.

4.8 Акробатика (координационные способности, гибкость). Зачетная комбинация включает базовые гимнастические элементы, выполняются в соответствии с правилами соревнований по спортивной гимнастике.

МУЖЧИНЫ: И.П. - основная стойка

- из полу приседа, руки сзади, кувырок прыжком; - 2,0
- кувырок вперед; - 1,0
- силой, стойка на голове и руках (держать); - 3,0
- опускание % упор присев; - 0,5
- встать руки вверх переворот боком (колесо), - 3,5
- поворот налево (направо),
- приставить ногу, прыжок прогнувшись в И.п. основная стойка

ЖЕНЩИНЫ: И.П. - основная стойка

- равновесие на левой правую назад, руки в сторону - 1,5
- приставляя ногу, полу присед, руки назад; - 0,5
- кувырок вперед (прыжком) - 2,0
- перекат назад стойка на лопатках (держать) - 2,5
- кувырок назад в упор, стоя на правом колене левую назад - вверх - 1,5
- вперед
- махом левой, толчком правой упор присев; - 0,5
- прыжок вверх прогнувшись в И.п. основная стойка -0,5

**V. Примерная таблица оценок физической подготовленности
абитуриентов**

№ п/п	Наименование	Возраст	Мужчины			Женщины		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места см	17-29 от 30	270 245	250 230	230 205	230 200	210 180	190 160
2.	Бросок набивного мяча м	17-29 от 30	12,7 11,8	12,2 10,0	10,0 9,0	9,8 8,9	9,3 7,0	7,4 6,0
3.	Бег 2000 м - девушки 3000 м - юноши	17-29 от 30	11,10 13,00	12,0 0 14,0 0	13,00 15,00	9,00 10,4 0	10,00 12,20	11,00 14,30
4.	Силовой тест	17-29 от 30	166	144	10 2	25 15	21 И	17 8
5.	Бег 100 м., сек	17-29 от 30	12,8 13,2	13,5 14,0	14,3 14,8	14,5 15,1	15,7 16,2	17,0 17,5
6.	Акробатика, баллы	17-29	9-10	8-8,9	7-7,9	9-10	8-8,9	7-7,9

Результаты вступительного экзамена для абитуриентов

Итоговая оценка выставляется на основе результатов по всем шести тестам плюс оценка по основам знаний:

- оценка «**ПЯТЬ**» за сумму от 33 до 35 баллов
- оценка «**ЧЕТЫРЕ**» от 28 до 32 баллов
- оценка «**ТРИ**» от 23 до 27 балла
- оценка «**ДВА**» от 15 до 22 баллов

Примечание: Количество тестов и их содержание могут быть изменены, но в зачет пойдут шесть лучших.