


| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

ПРОГРАММА

профессионального испытания

по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование

«Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки

«Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

Содержание

| | |
|---|----|
| 1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 2 Содержание программы | 4 |
| 3. Основные требования, предъявляемые к абитуриенту при прохождении вступительного испытания | 5 |
| 4 Критерии оценивания | 6 |
| 5 Организация вступительного испытания | 7 |
| 6 Рекомендуемая литература | 7 |
| Приложения (примерные задания для профессионального испытания) | 10 |

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

1 Пояснительная записка

Программа дополнительного (профессионального) вступительного испытания профильной направленности разработана на основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 21 августа 2020 г. №1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федерального государственного стандарта основного общего образования.

Правил приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Амурский государственный университет на 2022-2023 уч. год от 31 мая 2022 г, №183-ОД.

Профессиональное испытание является обязательным дополнительным вступительным экзаменом по направлению подготовки 44.03.05 педагогическое образование, профиль Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка).

Программа регламентирует порядок проведения вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам бакалавриата с целью выявления теоретической и практической подготовленности поступающего к выполнению профессиональных задач, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС).

Вступительное испытание профессиональной направленности состоит из двух частей:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- основы теории физической культуры и спорта.

При подготовке к вступительному экзамену по основам теории физической культуры рекомендуется пользоваться учебниками по теории и методике физической культуры и спорта.

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

2 Содержание программы

Раздел I. Теория физической культуры

1. Введение в теорию и методику физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры.

Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений. Методы в физической культуре и их классификация.

Содержание и характеристика методических принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности; прогрессирования воздействий; цикличности; возрастной адекватности педагогических воздействий.

Раздел II. Методика физической культуры

1. Методика обучения двигательным действиям.

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям. Предупреждение и исправление ошибок.

2. Методика воспитания физических способностей. Общая характеристика физических способностей

Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей.

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей и их оценка.

Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Методика развития быстроты и ее оценка.

Определение понятий, характеризующих координационные способности. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Понятие о выносливости. Виды выносливости. Методика развития выносливости и ее оценка.

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

Понятие о гибкости. Виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Критерии оценки уровня развития гибкости. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения.

3. Оздоровительная физическая культура и ее значение в повседневной жизнедеятельности человека

Значение оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) в повседневной жизни взрослого населения. Средства и функциональная направленность оздоровительной физической культуры. Формы физической культуры в повседневной жизни взрослого населения. Содержание, организация и формы занятий, методические основы занятий.

Раздел III

1. Спорт в системе физической культуры

Возникновение и состояние современного спорта. Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.

2. Основы Олимпийского движения. Выдающиеся спортсмены и их достижения.

3. Основные группы физических упражнений и видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный спорт, единоборства, туризм. Особенности упражнений, основные понятия и термины. Организация соревнований.

3. Основные требования, предъявляемые к абитуриенту при прохождении вступительного испытания

Поступающий должен иметь достаточный уровень общей физической подготовки в пределах нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО), с учетом ступени (возрастной группы) и правил выполнения упражнений. Владеть основным терминологическим аппаратом, знать теоретические и методические основы физической культуры и спорта. В области физической культуры значение физической культуры и спорта на формирование личности. Средства и методы формирования физической культуры личности, дидактические принципы.

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

В области методики физической культуры: методику обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.

Значение оздоровительной физической культуры в целях обеспечения здоровья занимающихся.

В области спорта: значение спорта в системе физической культуры. Основные группы физических упражнений и виды спорта. Организацию и проведение соревнований по базовым видам спорта. Основы олимпийского движения и выдающихся спортсменов.

4 Критерии оценивания

Тестовое испытание по общей физической подготовке включает в себя 5 (пять) нормативов:

- бег 100 м, сек;
- бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки), мин., сек;
- прыжок в длину с места, см;
- подтягивание на высокой перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во раз;
- наклон вперед из положения стоя (ниже опоры), см.

Максимальная оценка каждого практического испытания составляет 80 баллов, в зачет идет средняя оценка за все виды испытаний (приложение 1).

Оценивание уровня теоретической подготовки осуществляется в форме тестирования, содержание которого соответствует требованиям к минимуму знаний выпускников полного среднего (общего) образования по предмету «Физическая культура».

Тестовое задание состоит из трех блоков, включающих 20 вопросов. За каждый правильный ответ (в вариантах только один верный) начисляется 1 (один) балл.

Максимальная сумма баллов – 20, примерный тест представлен в приложении 2. Время выполнения задания не более 40 минут.

Итоговый результат складывается на основании суммирования баллов, набранных за практическую (ОФП) и теоретическую части.

Максимальная сумма баллов – 100

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

5 Организация вступительного испытания

Вступительные испытания проводятся в один день, установленный расписанием приемной комиссии. Показанные абитуриентом результаты переводятся в балльную систему и оформляются в виде протокола.

Абитуриент допускается к сдаче практического экзамена в спортивной одежде и обуви.

Вступительные испытания (теория) при реализации в электронной осуществляется в информационно-образовательной среде АмГУ с использованием системы отслеживания поведения пользователя (технологии прокторинга).

Технология прокторинга реализуется автоматизированными техническими средствами электронной информационно-образовательной среды АмГУ при участии членов экзаменационной комиссии.

На подготовку и выполнение теста отводится – 40 минут.

6 Рекомендуемая литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психология физического воспитания и спорта: учебник для бакалавров / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Саратов: Вузовское образование, 2023. – 846 с. – ISBN 978-5-4487-0913-5. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/124165.html>. – Режим доступа: DOI: <https://doi.org/10.23682/124165>

2. Борисова, В.В. Теория и методика физической культуры: курс лекций: учебно-методическое пособие / В.В. Борисова, Л.В. Руднева. – Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. – 244 с. — ISBN 978-5-6047369-6-8. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/119698.html>

3. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Издательство «Спорт», 2020. – 720 с. – ISBN 978-5-907225-41-1. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html>

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

4. Лагутина, М.Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры: учебное пособие / М.Д. Лагутина. — 2-е изд. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 280 с. — ISBN 978-5-91930-125-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95630.html>

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. — 4-е изд. — М.: Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>

6. Мельникова, Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.А. Мельникова, И.И. Самсонов. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. — 141 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64999.html>

7. Мудриевская, Е.В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности: учебное пособие / Е.В. Мудриевская. — Саратов: Вузовское образование, 2021. — 53 с. — ISBN 978-5-4487-0782-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html>

8. Орлов, И. Б. Олимпийский переполох: забытая советская модернизация / И. Б. Орлов, А. Д. Попов. — 2-е изд. — Москва: Издательский дом Высшей школы экономики, 2021. — 472 с. — ISBN 978-5-7598-2207-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124666.html>

9. Перов, А.П. Утренняя гигиеническая гимнастика: методические рекомендации / А.П. Перов, З.В. Барышева. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 23 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123538.html>

10. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. — М.: Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. —

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА профессионального испытания по программе бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование «Спортивная подготовка» в пределах направления подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» |

ISBN 978-5-907225-93-0. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>

11. Сидоров, Д.Г. Развитие физических качеств в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д.Г. Сидоров, А.В. Погодин, В.М. Щукин. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. – 47 с. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/123426.html>


12. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е.В. Синельник, И.В. Руденко. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 127 с. – ISBN 978-5-91930-182-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/121213.html>.

13. Шипулин, Г.Я. Звезды отечественного волейбола / Г.Я. Шипулин. – М. : Издательство «Спорт», 2022. – 448 с. – ISBN 978-5-907225-74-9. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/125859.html>

14. Штейнбах, В.Л. Энциклопедия отечественного спорта (Российская империя - Советский Союз - Российская Федерация). В 3 томах. Т.2. К-П / В.Л. Штейнбах; под редакцией А.В. Матыцина. – Москва: Издательство «Спорт», 2022. – 832 с. – ISBN 978-5-907601-07-9 (т.2), 978-5-907601-05-5. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/125866.html>

Электронные ресурсы


1. ЭБС Лань — <http://www.lanbook.com/>
2. ЭБС Руконт – <http://www.rucont.ru>
3. <http://skisport.narod.ru/equip.html>
4. <http://tdubna.ru/tehnika/289-vipolnenie-podrezki-v-nastolnom-tennise>
5. <http://www.cyclospor.ru/tekhnika-konkovykh-lyzhnykh-khodov-i-ne-tolko-video>
6. ПОЛПРЕД – <http://www.polpred.com/>

| | |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА вступительного профессионального испытания по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» |

Приложение 1


Нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП)

| тест | Бег 100 м, сек | | | |
|----------|-----------------------|-------|---------------|-------|
| Возраст, | юноши | | | |
| пол | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | 12,8 и меньше | 80 | 14,2 и меньше | 80 |
| | 12,9 - 13,1 | 79-70 | 14,3 - 14,6 | 79-70 |
| | 13,2 - 13,5 | 69-60 | 14,7 - 15,0 | 69-60 |
| | 13,6 - 14,5 | 59-50 | 15,1 - 16,0 | 59-50 |
| | 14,6 - 15,0 | 49-40 | 16,1 - 16,5 | 49-40 |
| | Больше 15,0 | 39-0 | Больше 16,5 | 39-0 |
| тест | Бег 100 м, сек | | | |
| Возраст, | девушки | | | |
| пол | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | 14,5 и меньше | 80 | 15,1 и меньше | 80 |
| | 14,6 - 15,0 | 79-70 | 15,2 - 15,8 | 79-70 |
| | 15,1 - 15,7 | 69-60 | 15,9 - 16,5 | 69-60 |
| | 15,8 - 16,5 | 59-50 | 16,6 - 17,5 | 59-50 |
| | 16,6 - 17,0 | 49-40 | 17,6 - 18,0 | 49-40 |
| | Больше 17,0 | 39-0 | Больше 18,0 | 39-0 |

| | |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА вступительного профессионального испытания по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» |


Продолжение приложения 1

| тест | Прыжок в длину с места, см | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------|
| Возраст, пол | юноши | | | |
| | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | 260 и выше | 80 | 235 и выше | 80 |
| | 259 - 250 | 79-70 | 234 - 225 | 78-70 |
| | 249 - 240 | 69-50 | 224 - 215 | 69-50 |
| | 239 - 230 | 49-30 | 214 - 205 | 49-30 |
| | 229 - 220 | 29-20 | 204 - 195 | 29-20 |
| | Меньше 220 | 19-0 | Меньше 195 | 19-0 |
| тест | Прыжок в длину с места, см | | | |
| Возраст, пол | девушки | | | |
| | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | 200 и выше | 80 | 190 и выше | 80 |
| | 199 - 190 | 79-70 | 189 - 180 | 78-70 |
| | 189 - 180 | 69-60 | 179 - 170 | 69-50 |
| | 179 - 170 | 59-50 | 169 - 150 | 49-40 |
| | 169 - 160 | 49-40 | 149 - 140 | 39-29 |
| | Меньше 160 | 39-0 | Меньше 140 | 29-0 |

| | |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА вступительного профессионального испытания по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» |


Продолжение приложения 1

| | | | | |
|-----------------|--|-------|--------------|-------|
| тест | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | | | |
| Возраст, пол | юноши | | | |
| | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | + 15 и лучше | 80 | + 12 и лучше | 80 |
| | + 14 - 13 | 79-70 | + 11-10 | 79-70 |
| | + 12-11 | 69-60 | + 9-8 | 69-60 |
| | + 10-9 | 59-50 | + 7-6 | 59-50 |
| | + 8-7 | 49-40 | + 5-1 | 49-40 |
| | Меньше + 6 | 39-0 | Меньше +1 | 39-0 |
| тест | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см | | | |
| Возраст, пол | девушки | | | |
| | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | + 17 и лучше | 80 | + 15 и лучше | 80 |
| | + 16 - 15 | 79-70 | + 14-12 | 79-70 |
| | + 14-13 | 69-60 | + 11-9 | 69-60 |
| | + 12-10 | 59-50 | + 8-7 | 59-50 |
| | + 9-7 | 49-40 | + 7-3 | 49-40 |
| | Меньше + 7 | 39-0 | Меньше +3 | 39-0 |
| | результат | балл | результат | балл |

| | |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА вступительного профессионального испытания по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» |


Продолжение приложения 1

| тест | Бег 3000 м мин, сек | | | |
|-----------------|----------------------------|-------|---------------|-------|
| Возраст, пол | юноши | | | |
| | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | 11,40 и лучше | 80 | 13,00 и лучше | 80 |
| | 11,41 - 12,30 | 79-70 | 13,01 - 13,40 | 79-70 |
| | 12,31 - 13,20 | 69-50 | 13,41 - 14,20 | 69-50 |
| | 13,21 - 14,30 | 49-40 | 14,21 - 15,00 | 49-40 |
| | 14,31 – 15,00 | 39-30 | 15,01 - 15,20 | 39-30 |
| | Больше 15,01 | 29-0 | Больше 15,20 | 29-0 |
| тест | Бег 2000 м мин, сек | | | |
| Возраст, пол | девушки | | | |
| | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | 9,30 и меньше | 80 | 11,20 и лучше | 80 |
| | 9,31 - 10,40 | 79-70 | 11,21 - 11,50 | 79-70 |
| | 10,41 - 11,20 | 69-50 | 11,51 - 12,30 | 69-50 |
| | 11,22 - 12,00 | 49-40 | 12,31 - 13,10 | 49-40 |
| | 12,01 - 12,20 | 39-30 | 13,11 - 13,20 | 39-30 |
| | Больше 12,20 | 29-0 | Больше 13,20 | 29-0 |

| | |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА вступительного профессионального испытания по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» |

Продолжение приложения 1


| | | | | |
|----------|---|------------|-------------|-------|
| тест | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | | | |
| Возраст, | юноши | | | |
| пол | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | 15 и больше | 80 | Больше 5 | 80 |
| | 14 - 13 | 70-60 | 4 | 60 |
| | 12 - 10 | 50-40 | 3 | 50 |
| | 9 - 7 | 30-20 | 2 | 40 |
| | 6 - 4 | 10-5 | 1 | 20 |
| | Меньше 4 | 5-0 | 0 | 0 |
| тест | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (количество раз) | | | |
| Возраст, | девушки | | | |
| пол | 17-19 л | | Старше 30 л | |
| | результат | балл | результат | балл |
| | 20 и больше | 80 | 15 и больше | 80 |
| | 19 - 15 | 70-60 | 14 - 11 | 70-60 |
| | 14 - 11 | 50-40 | 10 - 8 | 50-40 |
| | 10 - 6 | 30-20 | 7 - 5 | 30-20 |
| | 5 - 3 | 10-3 | 4 - 2 | 10-2 |
| | Меньше 3 | 3 и меньше | 1 | 1 |

| | |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА вступительного профессионального испытания по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» |

Приложение 2

Основы теории физической культуры и спорта (примерный тест)

1. *Кого называли Олимпиониками в Древней Греции?*
 - а) участник Олимпийских игр в Древней Греции; б) победитель Олимпийских игр, получавший высшую награду – оливковую ветвь или лавровый венок; в) житель Олимпии; г) судьи на Олимпийских играх.
2. *Кто автор Оды спорту*
 - а) Хуан Антонио Самаранч; б) Пьер де Кубертен; в) А.Д. Бутовский г) Томас Бах.
3. *Когда состоялись первые игры современности?*
 - а) 1990; б) 1986; в) 1908; г) 1894
4. *Как сейчас звучит девиз Олимпийских игр:*
 - а) «Быстрее, выше, сильнее; б) «Вместе мы сильнее»; в) «Быстрее, выше, сильнее – вместе» г) «Выше, глубже, дальше».
5. *Когда празднуется Международный Олимпийский день?:*
 - а) ежегодно 23 июня; б) ежегодно 1 августа; в) ежегодно 1 января г) нет такой даты.
6. *Татьяна Навка – чемпионка Олимпийских игр в:*
 - а) художественной гимнастике; б) фигурном катании; в) борьбе г) плавании.
7. *Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется:*
 - а) физической культурой; б) физическим воспитанием; в) спортом; г) физкультурным образованием.
8. *Основными средствами физической культуры являются:*
 - а) физические упражнения; б) естественные силы природы; в) гигиенические факторы; г) тренажерные устройства.
9. *Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:*
 - а) физического развития; б) физического воспитания; в) физической культуры; г) физического совершенства.
10. *Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и считается возраст:*
 - а) 10-11 лет; б) 11-12 до 15-16 лет; в) от 15-16 до 17-18 лет; г) 18-19 лет.

| | |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА вступительного профессионального испытания по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» |

11. *Определите понятие специальной выносливости:*

а) способность человека к продолжительному эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические; б) способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности.

12. *Спорт (в широком понимании) — это:*

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей; б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности; в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях; г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

13. *Укажите конечную цель спорта:*

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности; б) физическое и функциональное развитие, повышение работоспособности и укрепление здоровья спортсменов; в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей; г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

14. *Для снижения избыточной массы тела рекомендуют:*

а) упражнение на развитие ловкости; б) упражнения на силу; в) продолжительные упражнения умеренной интенсивности; г) упражнения на координацию

15. *Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах:*


а) выполнение упражнений без страховки; б) выполнение упражнений на самодельной перекладине; в) выполнение упражнений без присутствия врача; г) выполнение опорного прыжка без гимнастического мостика.

16. *Как называется игрок в волейболе, выполняющий вторую передачу?*

а) либеро; б) пасующий; в) диагональный; г) нападающий

17. *Главная фаза в технике прыжка в длину и высоту является:*

а) разбег; б) отталкивание; в) приземление; г) удержание ног в момент приземления.

| | |
|---|--|
|  | МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» |
| | Приемная комиссия |
| | ПРОГРАММА вступительного профессионального испытания по программе бакалавриата 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» |

18. *Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости?*
а) челночный бег; б) наклон вперед; в) прыжок в высоту; г) подтягивание на перекладине
19. *Каким тестом можно определить уровень развития силовых способностей?*
а) бег 3000 м; б) подтягивание на перекладине; в) наклон вперед из положения сидя; г) челночный бег
20. *Каким тестом определяется уровень развития скоростных способностей?*
а) бег 3000 м; б) бег 30 м; в) наклон вперед из положения сидя; г) челночный бег