

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточная государственная академия физической культуры"



## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ "ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА"**

Для поступающих на направления подготовки:

49.03.01 "Физическая культура"

49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)"

49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Хабаровск 2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общие положения.....	4
3. Структура и правила выполнения теста.....	6
4. Содержание теста.....	8

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию профессиональной направленности "Общая физическая подготовка" (далее - вступительное испытание) по направлениям подготовки 49.03.01 "Физическая культура", 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм", проводимому Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования "Дальневосточная государственная академия физической культуры" (далее - ФГБОУ ВО "ДВГАФК").

Программа вступительного испытания состоит из нескольких разделов, которые знакомят поступающих с его содержанием, системой требований, критериями оценки.

Цель вступительного испытания: произвести отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем теоретической подготовленности по физической культуре и спорту, позволяющим оптимально и эффективно осваивать образовательные программы по направлениям подготовки 49.03.01 "Физическая культура", 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм".

## 2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание проводится в соответствии с Регламентом организации и проведения вступительных испытаний при приеме в Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Дальневосточная государственная академия физической культуры» в условиях профилактических мер, связанных с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации, принятым на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО "ДВГАФК" 30 апреля 2020 г. (протокол № 9).

Вступительное испытание проводится с применением дистанционных технологий (в форме теста, выполняемого в электронной системе тестирования) и с использованием системы видеоконференцсвязи, посредством которой предметная экзаменационная комиссия осуществляет наблюдение за абитуриентами, сдающими вступительное испытание.

Продолжительность вступительного испытания - 40 минут с момента подключения к системе тестирования (без учета времени на подключение к системе видеоконференцсвязи, идентификацию личности абитуриента, сдающего вступительное испытание и другие организационные вопросы).

Максимально возможная сумма баллов за вступительное испытание – 100.

Минимальный балл, который необходимо набрать для участия в конкурсе – 32.

Перечень тем, вопросы по которым будут включены в тесты, а также список рекомендованных источников информации, в том числе литературных, для подготовки к вступительному испытанию представлены в разделе 4 настоящей Программы.

Абитуриенты, имеющие высокий уровень спортивной квалификации (имеющим спортивные звания "Гроссмейстер России", "Мастер спорта России", "Мастер спорта России международного класса", почетные спортивные звания "Заслуженный мастер спорта", "Заслуженный тренер России", "Почетный спортивный судья России" или являющиеся на момент сдачи вступительного испытания кандидатами в члены спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта) освобождаются от сдачи вступительного испытания и получают 100 баллов без прохождения тестирования.

Наличие высокого уровня спортивной квалификации подтверждается соответствующими документами:

- для имеющих спортивные звания и почетные спортивные звания - соответствующее удостоверение или надлежащим образом заверенная копия приказа или выписка из приказа, о присвоении спортивного звания или почетного спортивного звания;

- для являющихся на момент сдачи вступительного испытания кандидатами в члены спортивных сборных команд Российской Федерации по

видам спорта - надлежащим образом заверенная копия утвержденного Списка кандидатов в члены спортивной сборной команды Российской Федерации на соответствующий период.

### 3. СТРУКТУРА И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА

Вступительное испытание заключается в выполнении теста, включающего в себя 10 вопросов. Максимальное количество баллов за каждый вопрос – 10.

В тесте представлены два вида вопросов:

1. В вопросе необходимо сопоставить друг с другом 2 набора понятий (названий, определений и т.п.) и установить 10 соответствий.

*Пример:*

Установите соответствие между страной и её столицей:

Армения	Бангкок	-	0 баллов
Германия	Берлин	+	1 балл
Испания	Мадрид	+	1 балл
Китай	Пекин	+	1 балл
Польша	Варшава	+	1 балл
Республика Корея	Ереван	-	0 баллов
Россия	Москва	+	1 балл
Таиланд	Сеул	-	0 баллов
Франция	Париж	+	1 балл
Япония	Токио	+	1 балл

Сумма набранных баллов за вопрос в приведенном примере - 7, так как из десяти соответствий верно установлены только семь.

В случае, если из десяти соответствий верно будут установлены девять, сумма набранных баллов за вопрос составит 9, если верно будут установлены восемь соответствий, сумма набранных баллов за вопрос составит 8 и т.д.

2. В вопросе предлагаются 15 вариантов ответов, из которых только 10 правильные.

*Пример:*

Какие города находятся на территории Российской Федерации?

1. Москва + (1 балл)
2. Йошкар-Ола
3. Норильск + (1 балл)
4. Хельсинки
5. Ярославль + (1 балл)
6. Улан-Удэ
7. Киев + (0 баллов)
8. Владивосток + (1 балл)
9. Кызыл

- 10.Хабаровск + (1 балл)
- 11.Лондон
- 12. Минск + (0 баллов)
- 13.Новосибирск + (1 балл)
- 14.Казань + (1 балл)
- 15.Харьков (0 баллов)

Сумма набранных баллов за вопрос в приведенном примере - 7, так как из десяти выбранных вариантов ответов правильными являются только семь.

В случае, если из десяти правильных ответов будут выбраны только девять, сумма набранных баллов за вопрос составит 9, если будут выбраны восемь правильных ответов, сумма набранных баллов за вопрос составит 8 и т.д.

Окончательный балл за вступительное испытание складывается из суммы баллов, полученных за ответы на все вопросы.

Рекомендуется отвечать на вопросы в том порядке, в котором они представлены в тесте. Для экономии времени можно пропустить вопрос, на который не удастся ответить сразу, и перейти к следующему вопросу.

После ответа на последний вопрос теста, можно будет вернуться к предыдущим вопросам и дать ответы на те вопросы, которые ранее были пропущены или заменить уже данные ответы.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕСТА

Тематика содержания теста, аннотации тем:

1. Тема "Современное олимпийское и физкультурно-спортивное движение в России".

*Крупные спортивные соревнования, проводившиеся в нашей стране (место и время проведения чемпионатов мира и Европы по видам спорта, зимних и летних Всемирных универсиад, игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр). Великие спортсмены-олимпийцы нашей страны и Дальнего Востока России, виды спорта, в которых они прославились.*

2. Тема "Влияние физической культуры и спорта на личность и здоровье занимающихся".

*Положительные изменения в различных органах и системах организма человека при выполнении упражнений для развития физических качеств средствами различных видов спорта. Изменения личностных свойств и психических функций при занятиях различными видами спорта и оздоровительными системами физических упражнений.*

3. Тема "Организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности".

*Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Особенности содержания комплексов упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минуток, физкультурных пауз, на формирование и коррекцию осанки, регулирование массы тела, профилактику острых респираторных заболеваний.*

*Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.*

4. Тема "Самостоятельная физическая подготовка".

*Физическая подготовка как специально организованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему соревнований и контрольных испытаний, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.*



##### 5. Тема "Контроль в процессе занятий физическими упражнениями".

*Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы и др.*

*Показатели телосложения и функциональных систем организма. Контроль за физической подготовленностью человека: определение уровней развития силовых, скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Комплекс ГТО как основа прикладноориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Контрольные упражнения, тесты и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" для мужчин и женщин (16-29 лет).*

Список рекомендованных источников информации, в том числе литературных, для подготовки к вступительному испытанию:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 368 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. Учебник. ФГОС" /А.П.Матвеев, Е.С. Палехова- М.: Вентана-граф, 2016 - 211с.