Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

Принята на заседании
Ученого совета ИФКиС
«21» сентября 2022г.
Протокол №01

Утверждаю:
Директор ИФКиС
_____ Гоголев Н.Г.
«31» октября 2022г.

ПРОГРАММА

вступительного испытания профессиональной направленности для поступающих по программам подготовки специалитета и бакалавриата по направлениям подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культура)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (с двумя профилями подготовки) (Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (с двумя профилями подготовки) (Безопасность жизнедеятельности и Дополнительное образование (в сфере туризма и спортивного ориентирования)

49.03.01 Физическая культура (Национальные виды спорта и народные игры)

49.03.01 Физическая культура (Технология спортивной подготовки)

49.03.01 Физическая культура (Технология физической культуры и массового спорта)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (Адаптивное физическое воспитание)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (Туристско-рекреационная деятельность)

Якутск – 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительные испытаний предназначены для определения подготовленности поступающего к освоению выбранной программы и проводятся с целью определения требуемых компетенций поступающего, необходимых для освоения программ бакалавриата.

Основные задачи вступительных испытаний:

- проверка наличия знаний в сфере физической культуры, спорта, туризма;
- определение готовности поступающего к освоению образовательной программы;

Разработчики: Тарасов А.Е., к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Массовый спорт и спортивно-оздоровительный туризм».

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Программа вступительных испытаний для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ЗНАНИЙ

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего (полного) общего образования, среднего профессионального образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 100 м;
- бег на дистанцию 1000 м;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек);
- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).
- опорный прыжок, ноги врозь-конь в длину 120 см. (вступительное испытание проводится для юношей);
- опорный прыжок, ноги врозь-козел в ширину 115 см. вступительное испытание проводится для девушек);
- акробатические комбинации;
- плавание на 50 м.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания составляет 70 баллов. Абитуриенты, получившие более низкую оценку, к конкурсному отбору не допускаются.

«Утверждаю»
Директор ИФК ГГУ
И.Е. Гоголев
«20» сентября 2022

«Согласовано»
Председатель предметной комиссии
А.Е. Тарасов
«20» сентября 2022

Профессиональное испытание для приема по направлениям

(44.03.05 *Педагогическое образование,43.03.01 физическая культура,*
43.03.03 рекреация и спортивно-оздоровительный туризм)

	Виды упражнений	Баллы							
I	Легкоатлетический вид многоборья	20	18	16	14	13	12	10	8
	Бег 100 м. (мужчины), сек	13,0	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0	15,4	16
	Бег 100 м. (женщины), сек	14,8	15,3	15,8	16,3	16,8	17,3	17,8	19,0
	Бег 1000 м (мужчины), мин, сек	3,15	3,25	3,35	3,45	3,55	4,10	4,20	4,40
	Бег 1000 м. (женщины), мин, сек	3,55	4,15	4,30	4,45	5,00	5,15	5,30	6,00
	Гимнастический вид многоборья								
	Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (мужчины)	18	15	13	12	9	8	7	5
II	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены	80	70	60	50	40	30	20	15
	Опорный прыжок, ноги врозь-конь в длину 120 см. (обратить внимание на правильный толчок руками на дальнюю часть коня и четкое приземление). (мужчины)	20	18	16	14	13	12	10	8
	Опорный прыжок, ноги врозь-козел в ширину 115 см (обратить внимание на правильный толчок руками на дальнюю часть козла и четкое приземление). (женщины)	20	18	16	14	13	12	10	8
III	Акробатическая комбинация (муж). И.П. Основная стойка	20	18	16	14	13	12	10	8
	1. Шаг левой (правой) приставляя правую (левую) принять «старт пловца», прыжок прогнувшись руки вверх.								
	2. Толчок двумя длинный кувырок вперед и переворот вперед с головы на согнутых ногах.								
	3. Шаг левой, перекидной прыжок, равновесие на правой захватом левую, правую в сторону вверх.								

	4. Шаг правой, шагом левой руки вверх, переворот в сторону.								
	5. Поворот налево в упор присев, перемах двумя в упор сзади, поворот кругом и упор присев.								
	6. Из упора присев стойка на голове с опорой рук силой.								
	7. Упор присев, ноги скрестно, поворот кругом перекат назад, лечь на спину «мост», поворот налево (направо) в упор присев, встать руки вверх.								
	8. Шаг левой, шаг правой стойка на руках и кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки в сторону.								
I	Акробатическая комбинация (жен). И.П. Основная стойка	20	18	16	14	13	12	10	8
	1.С разбега прыжок шагом руки в стороны.								
	2. .2-3 шага перекидной прыжок в стойку на правой, левую назад на носок дугами руки вверх.								
	3.Равновесие на правой, руки в сторону.								
	4. Два кувырка вперед в сед с наклоном руки вперед.								
	5.Перекат назад-вперед назад прогнувшись в упор лежа на бедрах.								
	6. В темпе встать, 2-3 шага и прыжок со сменой ног и два переворот в сторону.								
	7. Поворот налево (направо) ноги на ширине плеч «мост», поворот налево (направо) кругом.								
	8.Длинный кувырок вперед, перекат на спину стойка на лопатках– кувырок назад полушпагат в упор на левой руке, правую вверх .								

Плавание: на 50 м / мужчины и женщины – зачтено и незачтено

Примечание: 1. Отсутствие зачета по плаванию и оценка 7 и ниже баллов на одном виде по профессиональному испытанию – это «неуд», абитуриент в дальнейшем снимается с экзамена по профессиональному испытанию.

2. Мастера спорта России, мастера спорта международного класса России, (соответствующее удостоверение или приказ Министерство спорта РФ), мастера спорта РС(Я) по НВС (Хапсагай, Якутские прыжки, Мас-рестлинг, Северное многоборье. Национальное многоборье, Якутские настольные игры), (соответствующее удостоверение или приказ Министерство по физической культуре и спорта РС (Я)), после проверки способностей по плаванию получают автоматически 100 баллов по профессиональному испытанию.