

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

Утверждаю:
Директор ИФКиС



ПРОГРАММА

вступительного испытания профессиональной направленности
для поступающих по программе бакалавриата
по направлениям подготовки:

- 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культура);
- 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура);
- 44.03.05 Педагогическое образование (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).

г. Якутск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительные испытания 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, максимальное количество баллов – 100 баллов. Абитуриенты, получившие более низкую оценку, к конкурсному отбору не допускаются.

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

	7. Упор присев, ноги скрестно, поворот кругом перекаат 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.								
IV	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. Перекаат 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, перекаат на спину стойка на лопатках – длинный кувырок назад полушпагат в упор на левой руке, правую вверх								

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