

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
«18» 12 2024 г.
Протокол № 05

Утверждаю:
Директор ИФКиС
« 1 » _____ /
« 18 » _____ 2024 г.

ПРОГРАММА

вступительного испытания профессиональной направленности для
поступающих по программам бакалавриата и специалитета
(на базе среднего профессионального образования)

по направлениям подготовки:

- 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культура) (Очная форма обучения /
Заочная форма обучения)
- 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура.
Основы безопасности и Защиты Родины) (Очная форма обучения)
- 49.03.01 Физическая культура (Технология физической культуры и массового спорта) (Очная
форма обучения)
- 49.03.01 Физическая культура (Технология спортивной подготовки) (Очная форма обучения)
- 49.03.01 Физическая культура (Национальные виды спорта и народные игры) (Очная форма
обучения)
- 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) (Очная форма обучения)

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.

Цель: определить уровень владения знаниями, умениями и навыками, его достаточность для успешного освоения основной образовательной программы

Задачи:

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

Разработчики: Друзьянов Иван Иванович, к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание»

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;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей);
- поднятие туловища из положения лёжа на спине на количество за одну минуту (вступительное испытание проводится для юношей и девушек);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (вступительное испытание проводится для девушек);
- наклон вперед из положения стоя на скамье (вступительное испытание проводится для юношей и девушек);
- 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.

III	ОФП по 10 макс. баллов за каждое упражнение	10	9	8	7	7,5	6	5	4
	Наклон вперед из положения стоя на скамье (юноши)	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6
	Наклон вперед из положения стоя на скамье (девушки)	+16	+14	+12	+11	+10	+9	+8	+7
		10	9	8	7	7,5	6	5	4
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (юноши)	230	225	220	215	210	200	195	192
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (девушки)	190	185	180	175	170	165	160	157

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

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