


Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Приёмной комиссии УлГУ

Б.М.Костишко




«29/08» 2017 г.

### ПРОГРАММА

вступительных испытаний по физической культуре для поступающих на обучение по программе бакалавриата по направлениям 49.03.01 «Физическая культура»; 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»; специалитета по направлению 03.64.01 «Таможенное дело»

Сведения о разработчиках:

ФИО	Аббревиатура кафедры	Учёная степень, звание
Купцов Иван Михайлович	АФК	к.п.н., доцент

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации Программа вступительных испытаний	Форма	
---	-------	---

## 1. Общие положения

Экзамен проводится на основе Положения о вступительных экзаменах, с учетом рекомендаций Министерства образования Российской Федерации (№ 142/11 от 03.02.1995 года). Программа экзамена по физической культуре состоит из двух частей – *теоретической и практической*.

**1. Теоретическая часть** основана на оценке знаний по предмету «Физическая культура» (требования школьной учебной программы) и по истории Олимпийских игр. Знания проверяются по билетам-тестам, содержащим вопросы трёх групп сложности.

- 1. Задания в закрытой форме**, то есть задания с предложенными вариантами ответов (правильно выполненные задания этой группы **оцениваются в 1 балл**). При выполнении заданий этой группы необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является ответ, который наиболее полно соответствует смыслу предложенного утверждения. В каждом задании этой группы имеется только один правильный вариант ответа. Выбранный вариант ответа отмечается на Листе-вкладыше словами: «первый», «второй» или «третий».

**Количество заданий в закрытой форме: 30 (тридцать).**

**Максимальное количество баллов**, которое можно набрать при выполнении заданий данной группы: **30 (тридцать)**.

- 2. Задания в открытой форме**, то есть задания без предложенных вариантов ответов (правильно выполненные задания этой группы **оцениваются в 2 балла**). При выполнении заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывается в Лист-вкладыш.

**Количество заданий в открытой форме: 4 (четыре).**

**Максимальное количество баллов**, которое можно набрать при выполнении заданий данной группы: **8 (восемь)**.

- 3. Задания в форме, предполагающей перечисление** показателей, характеристик, факторов, средств, методов, правил, приёмов и т.д. (полноценно выполненные задания этой группы **оцениваются в 3 балла**). Ответы вписываются в Лист-вкладыш. Записи должны быть разборчивыми. Предметная комиссия оценивает каждую, представленную позицию.

**Количество заданий: 4 (четыре).**


**Максимальное количество баллов**, которое можно набрать при выполнении заданий данной группы: **12 (двенадцать)**.

**Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент за теоретическую часть, составляет: 50 (пятьдесят).**

**2. Практическая часть** включает выполнение пяти упражнений, позволяющих определить уровень физической подготовленности абитуриентов. Баллы, набранные за практическую часть экзамена, суммируются с баллами за теоретическую часть, и на основании этого выводится итоговая оценка экзамена по предмету «Физическая культура».

К экзамену по предмету «Физическая культура» допускаются абитуриенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к выполнению двигательных тестов. До начала экзамена абитуриент представляет медицинскую справку формы № 086-У.

Экзаменационные упражнения для девушек: 1) бег 100 м; 2) бег 500 м; 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание); 4) прыжок в длину с места; 5) плавание 50 м.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

Экзаменационные упражнения для юношей: 1) бег 100 м; 2) подтягивание на высокой перекладине из виса; 3) прыжок в длину с места; 4) бег 1000 м; 5) плавание 50 м.

#### **Техника выполнения упражнений**

Практическая часть вступительного экзамена по физической культуре проводится в соответствии с правилами соревнований по видам спорта.

Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, не заступая носками за линию старта, приняв положение «Старт пловца», махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Результаты измеряются от линии старта до пятки сзади стоящей ноги с точностью до 1 см и оцениваются согласно данным Таблиц 1 и 2 (*Приложение 1*).

Подтягивание на высокой перекладине из виса хватом сверху (юноши). Из положения виса на прямых руках (ноги не касаются пола) по команде судьи «Упражнение начи-най!» юноша подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет до конца руки и снова подтягивается. Член предметной комиссии стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Если какая-нибудь попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки участник выполнил правильно, третью неправильно, четвертую вновь правильно, то судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. Подтягивание за счет разгиба туловища и поднимания ног не считается. Количество правильно выполненных подтягиваний заносят в протокол и оценивают по Таблице 2 (*Приложение 1*).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки). И.п. – упор лежа на полу (туловище и руки прямые). По команде судьи «Упражнение начи-най!» девушка начинает сгибание рук до угла не более 90 градусов, затем разгибание до и.п. и т.д. Член предметной комиссии стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных отжиманий. Если какая-нибудь попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки абитуриентка выполнила правильно, третью неправильно, четвертую опять правильно, то член предметной комиссии считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. Отжимание за счет сгибания и разгибания туловища, отклонения от вертикали при разгибании рук не считается. Количество правильно выполненных отжиманий оцениваются по Таблице 1 (*Приложение 1*).

**Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент за практическую часть, составляет: 50 (пятьдесят).**


#### **Система оценки комплексного экзамена**

На теоретической части экзамена количество правильных ответов переводится в баллы, которые впоследствии суммируются с баллами практической части экзамена и переводятся в итоговую оценку.

Оценка уровня физической подготовленности абитуриентов проводится в соответствии с нормативами, содержащимися в Таблицах 1 и 2 (*Приложение 1*).


Баллы за практический экзамен по физической культуре, при условии выполнения упражнения по плаванию, начисляются на основе суммы очков за каждый двигательный тест. Общая оценка за вступительный экзамен по физической культуре выставляется на основании набранных баллов за теоретическую и практическую части комплексного экзамена.

**Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент за комплексный экзамен, составляет: 100 (сто).**


Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

**2. Вопросы для подготовки к вступительным испытаниям по программе вступительных испытаний для поступающих на обучение по программе бакалавриата по направлениям 49.03.01 «Физическая культура»; 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»; специалитета по направлению 03.64.01 «Таможенное дело»**


1. Исторический процесс формирования физической культуры и спорта.
2. Основные понятия теории физической культуры.
3. Социальная сущность и функции физической культуры.
4. Физическая культура в системе гуманитарного образования.
5. Физическая культура личности.
6. Эмоционально-волевое развитие личности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
7. Развитие нравственной сферы личности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
8. Развитие интеллектуальной сферы личности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
9. Развитие эстетической сферы личности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
10. Ценности физической культуры человека.
11. Социализация и саморазвитие, самосознание и самовоспитание в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
12. деятельности.
13. Физическая культура и здоровый образ жизни.
14. Закономерности индивидуального развития человека.
15. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей школьного возраста.
16. Роль занятий физической культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека.
17. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.
18. Основы рационального питания.
19. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
20. Средства физического воспитания.
21. Формы построения занятий в физическом воспитании.
22. Спорт как социально-культурный феномен.
23. Многообразие видов спорта.
24. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
25. Основы организации и судейства соревнований.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		


26. Современная организация физической культуры и спорта.
27. Физическая культура и спорт в России.
28. Олимпийское движение в России.
29. Виды двигательной деятельности человека.
30. Система специальных знаний о Физкультурно-спортивной деятельности.
31. Потребности и мотивы в Физкультурно-спортивной деятельности.
32. Развитие самостоятельности и самодеятельности в процессе Физкультурно-спортивной деятельности.
33. Самоопределение самореализация личности в Физкультурно-спортивной деятельности.
34. Приобщение личности к здоровому стилю жизни.
35. Рациональная организация двигательной активности и режима человека.
36. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
37. Методы оценки состояния организма.
38. Основные показатели состояния организма.
39. Профилактика заболеваний и реабилитация занимающихся спортом.
40. Методы сохранения и восстановления физической работоспособности.
41. Основы массажа и самомассажа.
42. Основные направления и формы физической культуры.
43. Основы физической подготовки.
44. Основы технической подготовки.
45. Основы тактической подготовки.
46. Основы интегральной подготовки.
47. Основные требования к организации и методике проведения занятий.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
49. Физическая культура как показатель социально-профессиональной зрелости.
50. Формирование социально значимых физических качеств.
51. Формирование социально значимых психических качеств.
52. Определение физической и психической готовности.
53. Что означает понятие «физическая культура»?
54. Физическое качество «сила». Какими упражнениями его можно развивать?
55. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
56. Физическое качество «быстрота». Какими упражнениями его можно развивать?
57. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.
58. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания? Основные виды закаливающих процедур.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

59. Физическое качество «выносливость». Какими упражнениями его можно развивать?
60. Физическое качество «гибкость». Какими упражнениями его можно развивать?
61. Основные способы передвижения на лыжах.
62. Что понимается под техникой двигательных действий? Основные этапы обучения двигательным действиям.
63. Основные способы плавания.
64. Что понимается под правильной осанкой? Характеристика упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки.
65. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья и работоспособности человека.
66. Как определить физическую подготовленность человека?
67. Характеристика форм физической культуры, используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
68. Основные формы занятий по регулированию массы тела человека.
69. Выдающиеся российские спортсмены-олимпийцы, их роль в развитии Олимпийского движения в России.
70. Олимпийская хартия. Ее гуманистическая направленность.
71. Виды и формы активного отдыха. Гигиенические требования к их организации и проведению.
72. Характеристика форм закаливания организма. Индивидуальная методика их организации и проведения.
73. Первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.
74. Особенности организации занятий по лыжной подготовке. Гигиенические требования к их проведению.
75. Структура школьного урока физической культуры и спортивной тренировки.
76. Дыхательная система. Ее функции при занятиях физической культурой.
77. Питание. Его значение для роста и развития организма.
78. Спортивная гимнастика. Виды гимнастического многоборья. Правила соревнований.
79. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис). Правила соревнований.
80. Легкая атлетика (бег, прыжки, метание, толкание). Правила соревнований.
81. Лыжный спорт (лыжные гонки). Правила соревнований.
82. Спортивная тренировка. Принципы и методика проведения.
83. Олимпийская атрибутика.
84. Современные Олимпийские игры. Их роль в укреплении мира и дружбы между народами, в развитии массового физкультурного движения.
85. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

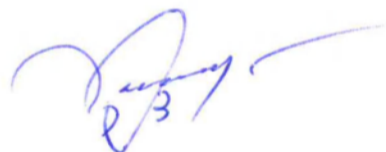
86. Первая помощь при ушибах, кровотечениях и обморожении во время занятий физическими упражнениями.
87. Страховка и помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
88. Что такое МОК? Его значение в организации и проведении Олимпийских игр.
89. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в плавательном бассейне и открытых водоемах.
90. Раскройте содержание понятий «физическое совершенство», «физическое воспитание».
91. Значение физической культуры при решении воспитательных задач.
92. Кто в настоящее время является президентом Олимпийского комитета России?
93. Что вы знаете о клятве спортсменов-олимпийцев и судей?
94. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.
95. Какова программа летних Олимпийских игр? 67. Что такое Игры доброй воли? Когда и где проводились?
96. Порядок (ритуал) открытия и закрытия Олимпийских игр.
97. Формы занятий физической культурой?
98. В чем заключается разница в понятиях «физическое развитие» и «физическая подготовленность»?
99. Что понимается под двигательным опытом человека? Его значение для освоения новых двигательных действий (физических упражнений).
100. Расскажите об основных способах контроля за физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.
101. Что понимается под общей физической подготовленностью и как она влияет на успех в профессиональной деятельности?
102. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий спортивными играми, легкой атлетикой, лыжным спортом, гимнастикой.
103. Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости?
104. Для чего проводятся физкультурные минутки и физкультурные паузы и какие упражнения в них включаются?
105. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
106. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр древности?
107. История возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертэн, его роль в развитии современного Олимпийского движения.

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

### 3. Список рекомендуемой литературы


1. Паршиков А.Т. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М., 2003. 184 с. ил.;
2. Паршиков А.Т. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М., 2003. 174 с. ил.;
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 312 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Издательство «Физическая культура», 2005.
7. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС, 2016 г.

Председатель предметной комиссии



И.М.Купцов



Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации Программа вступительных испытаний	Форма	
---	-------	---


Приложение 1

**Нормативные требования по физической подготовленности**

Таблица 1

Таблица перевода в баллы результатов проверки уровня физической подготовленности поступающих на обучение по программе бакалавриата по направлениям 49.03.01 «Физическая культура»; 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»; специалитета по направлению 03.64.01 «Таможенное дело»  
**(ДЕВУШКИ)**

100 м (сек.)	Балл	500 м (сек.)	Балл	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Балл	Прыжок с места (см)	Балл	Плавание, 50 м	Балл
< 15,3	10	< 1.45	15	> 20	10	> 210	10	без учёта времени	зачёт, 5 баллов
15,3	10	1.45	15	19	10	210	10		
15,4	9	1.46	14	18	9	209	10		
15,5	9	1.47	13	17	8	208	9		
15,6	8	1.48	12	16	7	207	9		
15,7	7	1.49	11	15	6	206	9		
15,8	7	2.00	10	14	5	205	8		
15,9	6	2.01	9	13	4	204	8		
16,0	6	2.02	8	12	3	203	8		
16,1	6	2.03	7	11	2	202	7		
16,2	5	2.04	6	10	2	201	7		
16,3	5	2.05	5	9	1	200	7		
16,4	5	2.06	4	8	1	199	6		
16,5	4	2.07	3	< 7	0	198	6		
16,6	4	2.08	2			197	6		
16,7	4	2.09	2			196	5		
16,8	3	2.10	1			195	5		
16,9	3	2.11	1			194	5		
17,0	3	2.12	1			193	4		
17,1	2	> 2.13	0			192	4		
17,2	2					191	4		
17,3	2					190	3		
17,4	1					189	3		
17,5	1					188	3		
> 17,5	0					187	2		
						186	2		
						185	2		
						184	2		
						183	1		
						182	1		
						181	1		
						180	1		


Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

						< 180	0		
--	--	--	--	--	--	-------	---	--	--

Таблица 2

Таблица перевода в баллы результатов проверки уровня физической подготовленности поступающих на обучение по программе бакалавриата по направлениям 49.03.01 «Физическая культура»; 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»; ); специалитета по направлению 03.64.01 «Таможенное дело» (ЮНОШИ)

100 м (сек.)	Балл	1000 м (сек.)	Балл	Перекладина - подтягивания (кол-во раз)	Балл	Прыжок с места (см)	Балл	Плавание, 50 м	Балл
< 12.8	10	< 3.05	15	> 14	10	> 245	10	без учёта времени	зачёт, 5 баллов
12.8	10	3.05	15	14	10	245	10		
12.9	9	3.06	12	13	9	244	10		
13.0	9	3.07	10	12	8	243	9		
13.1	8	3.08	10	11	7	242	9		
13.2	7	3.09	9	10	6	241	9		
13.3	6	3.10	9	9	5	240	8		
13.4	5	3.11	8	8	4	239	8		
13.5	5	3.12	8	7	3	238	8		
13.6	4	3.14	8	6	2	237	7		
13.7	4	3.15	7	5	1	236	7		
13.8	3	3.16	7	< 5	0	235	7		
13.9	3	3.17	7			234	6		
14.0	2	3.18	6			233	6		
14.1	2	3.19	6			232	6		
14.2	1	3.20	6			231	5		
14.3	1	3.21	6			230	5		
> 14.4	0	3.22	5			229	5		
		3.23	5			228	4		
		3.24	5			227	4		
		3.25	5			226	4		
		3.26	4			225	3		
		3.27	4			224	3		
		3.28	4			223	3		
		3.29	4			222	2		
		3.30	3			221	2		
		3.31	3			220	2		
		3.32	3			219	2		
		3.33	3			218	1		
		3.34	2			217	1		
		3.35	2			216	1		
		3.36	2			215	1		
		3.37	1			< 210	0		
		3.38	0						

Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет Институт медицины, экологии и физической культуры Факультет физической культуры и реабилитации	Форма	
Программа вступительных испытаний		

		3.43	1						
		3.44	1						
		3.45	1						
		> 3.45	0						