

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского»

Утверждаю
Проректор по учебной работе
А. М. Ермаков
21 мая 2020 г.



Программа вступительного экзамена по Общей физической подготовке

Программу составили:
д.п.н., профессор С.Ф. Бурухин
к.п.н., доцент М.С. Горбачев
к.п.н., доцент О.А. Солоненко
к.п.н., доцент О.Г.. Трофимова

Программа утверждена
на заседании приемной комиссии
Протокол № 3 от 21.05.2020

Ярославль 2020

Пояснительная записка

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012г № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017 №613);
- примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- примерный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1312 от 09.03.2004 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 №241, от 30.08.2010 №889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74).

1. Задачи

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

2. Содержание

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1.	Общетеоретические и исторические сведения в области физической культуры и спорта	1. Олимпийское движение 2. Развитие физкультуры и спорта в СССР и России 3. Понятие о физической культуре и спорте 4. Физические качества 5. Формы занятий физическими упражнениями
2.	Гимнастика	1. Терминология 2. Правила соревнований 3. Техника безопасности на занятиях ФК 4. Основы техники выполнения физических упражнений или отдельных элементов.
3.	Спортивные игры	1. Терминология 2. Правила соревнований 3. Техника безопасности на занятиях ФК 4. Основы техники выполнения физических упражнений или отдельных элементов.
4.	Плавание	1. Терминология 2. Правила соревнований 3. Техника безопасности на занятиях ФК 4. Основы техники выполнения физических упражнений или отдельных элементов
5.	Легкая атлетика	1. Терминология 2. Правила соревнований 3. Техника безопасности на занятиях ФК 4. Основы техники выполнения
6.	Лыжный спорт	1. Терминология 2. Правила соревнований 3. Техника безопасности на занятиях ФК 4. Основы техники выполнения
6.	Здоровый образ жизни	1. Влияние физических упражнений на организм и отдельные системы. 2. Различные виды двигательной активности человека

3. Особенности проведения вступительного испытания

Продолжительность вступительного испытательного испытания составляет 25 минут. Вступительное испытание проводится в дистанционной форме с использованием средств видеоконференцсвязи. Для прохождения вступительного испытания поступающему потребуются сетевой компьютер с программным обеспечением Microsoft Office и смартфон /второй сетевой компьютер с видеокамерой для контроля за абитуриентом со стороны экзаменационной комиссии.. Вступительное испытание проводится в форме тестирования с использованием электронной образовательной среды университета. До 12 часов дня, предшествующего дню вступительного испытания, поступающий получает на указанный им в заявлении электронный адрес (e-mail) - логин и пароль для входа в электронную образовательную среду и информацию о времени прохождения тестирования - ссылку на видеоконференцию и информацию о времени подключения. Допуск к тестированию производится на основе логина и пароля, получаемого при подаче абитуриентом заявления на прием документов.

В установленные расписанием вступительных испытаний день и час их начала поступающий

- переходит по ссылке в видеоконференцию;
- оставаясь в режиме видеоконференции, выполняет тест в электронной образовательной среде. Количество вопросов – 30.

Результаты вступительного испытания публикуются на официальном сайте университета в течение следующего рабочего дня.

4. Примеры вопросов для контроля знаний

I. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.

1. Волейбол впервые был включён в программу Олимпийских игр в ...

- а. 1952 году, Хельсинки, XV Олимпийские игры;
- б. 1956 году, Мельбурн, XVI Олимпийские игры;
- в. 1964 году, Токио, XVIII Олимпийские игры;
- г. 1980 год Москва, XXII Олимпийские игры.

2. Укажите последовательность этапов спортивной подготовки в соответствии с федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1. тренировочный этап; 2. этап высшего спортивного мастерства; 3. этап совершенствования спортивного мастерства; 4. этап начальной подготовки; 5. спортивно-оздоровительный этап)

- а. 1-2-3-4-5;
- б. 5-2-4-3-1;
- в. 5-4-3-2-1;
- г. 5-4-1-3-2.

3. Какой вид плавания является спортивным?(отметьте все варианты)

- а. кроль на груди; г. брасс;
- б. кроль на спине; д. дельфин
- в. плавание на боку; е. брасс на спине

II. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

4. Укажите норматив (количество раз) для сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, соответствующий золотому знаку V ступени (16-17 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Норматив указать в соответствии с Вашим полом (юноша или девушка)

III. Задание «на соответствие», связанные с сопоставлением четырех представленных позиций.

5. Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности нагрузки

	Частота сердечных сокращений	Показатели интенсивности
1	180 ударов в минуту и выше	а) низкая интенсивность
2	160– до 180 ударов в минуту	б) средняя интенсивность
3	140–до 160 ударов в минуту	в) субмаксимальная интенсивность
4	до 140 ударов в минуту	г) максимальная интенсивность

5. Рекомендуемая литература

а) Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

3. Лях В.И., Зданевич А.А. 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 .
<https://tom-turschool.edu.tomsk.ru/wp-content/uploads/2016/09/Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf>

б) Дополнительная литература:

1. Учебники по предмету Физическая культура.
<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/>

2. Булгакова Н.Ж. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с.
https://mx3.urait.ru/uploads/pdf_review/099FD788-42CB-432A-B66F-65B0F43D0591.pdf

3. Железняк Ю.Д. и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с. 15ВМ
www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf

4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
https://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin_A._I._i_dr._Legkaya_atletika.pdf

5. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с, ил.
<https://школаискусств-рк.екатеринбург.рф/file/e26b436a543ec1ab8e7480d340ab60cd>

6. Критерии оценивания заданий вступительных испытаний

Вам предлагаются задания, соответствующие уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в заданиях: «отметьте все позиции».

Правильное решение задания в закрытой форме *с выбором одного правильного ответа* оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильное решение всего задания *с выбором нескольких правильных ответов* оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в доли балла.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

3. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением четырех представленных позиций. Максимальная сумма баллов – 4 за каждое задание.

В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0.

Контролируйте время выполнения задания.

Сумма полученных за все задания баллов переводится в 100 балльную систему.

$$X_i = \frac{100 \cdot N_i}{M} \quad (1)$$

где X_i – «зачетный» балл i –го участника;

N_i – результат i –го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный результат в задании.

Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию рассчитываются по формуле (1). Например, результат участника в задании составил 24 балла ($N_i=24$) из 48 максимально возможных ($M=48$). Подставляем в формулу (1) значения N_i и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = (100 \cdot 24) / 48 = 50$ баллов. Округление происходит до целых чисел.