


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени
И.Н.Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебно-методической работе


_____ С.Н. Титов

« _____ » _____ 2020 г.

ПРОГРАММА

комплексных вступительных испытаний по физической культуре
для поступающих по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
(с одним профилем подготовки «Физическая культура»),
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»)

Квалификация бакалавр

Составители:
Д.Н. Немытов
Н.А. Касаткина
Л.Р. Федулова

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта (протокол от «18» мая 2020 г. № 9)

Ульяновск, 2020

Общие положения

Программа вступительного испытания включает материалы для проверки знаний поступающих на обучение по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки «Физическая культура»), 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»).

Целью вступительного испытания является определение степени освоения поступающими системы базовых знаний по физической культуре, полученными ими при обучении на предыдущем уровне образования и оценивание уровня знаний в избранном виде спорта.

Вступительные испытания проводятся с помощью дистанционных образовательных технологий в форме устного собеседования или в виде комплексного экзамена по физической культуре профильной направленности.

Вступительные испытания проводятся с помощью дистанционных образовательных технологий в форме устного собеседования

Проведению вступительного испытания предшествует консультация по темам, входящим в его программу. Тип и характер заданий доводятся до сведения абитуриентов заранее, на информационном сайте университета.

Во время проведения экзамена выпускникам запрещается пользоваться какими-либо источниками информации.

В установленный день за 20 минут до проведения вступительного испытания с использованием дистанционных технологий поступающий подключается через специальное программное обеспечение к общению с ответственным сотрудником Приемной комиссии.

Ответственный сотрудник приемной комиссии осуществляет процедуру идентификации личности поступающего путем визуальной сверки паспорта с лицом, вышедшим на связь, инструктирует его о правилах проведения вступительного испытания с использованием дистанционных технологий.

Поступающий проходит вступительное испытание с использованием дистанционных технологий в присутствии экзаменатора и под контролем сотрудника приемной комиссии, не закрывая специальное программное обеспечение. Сотрудник приемной комиссии может делать замечания поступающему и досрочно прерывать испытание при нарушении правил.

Порядок подготовки и сдачи вступительного испытания:

1. Подготовка к ответу поступающего – 30 минут;
2. Представление устного ответа экзаменационной комиссии – 10 минут;
3. Ответы на дополнительные вопросы членов комиссии – 5 минут.

Каждому поступающему предлагается бланк билета с двумя вопросами, из которых один по физической культуре и один по избранному виду спорта.

В ходе ответа на вопрос, касающегося избранного вида спорта, поступающий может представить портфолио индивидуальных спортивных

достижений, которое включает оригиналы документов, подтверждающие высокие спортивные достижения (протоколы, дипломы, удостоверения и др.).

Если по вине поступающего или ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» при проведении вступительного испытания с использованием дистанционных технологий произошел технический сбой, назначается резервный день сдачи вступительного испытания.

Критерии оценки:

Максимальное количество баллов за вступительное испытание в форме устного собеседования – 100 баллов, минимальное количество баллов – 35. Ответ на каждый вопрос оценивается отдельно, исходя из максимальной оценки 50 баллов за каждый вопрос.

Итоговая оценка рассчитывается как сумма баллов по всем вопросам.

41-50 баллов – поступающие показывают отличные знания в поставленном вопросе, грамотно употребляют термины научных дисциплин, умеют логично излагать свои мысли, дают полный развернутый ответ. Не нуждаются во вспомогательных вопросах экзаменаторов.

31-40 баллов - выставляется за хорошие знания по данному вопросу, грамотно употребляют термины научных дисциплин, умеют логично излагать свои мысли, но затрудняются в подборе аргументов в защиту своих утверждений; демонстрируют умение критически осмысливать информацию, но слабо владеют навыками анализа и синтеза. Ответ на вопрос неполный. Нуждаются во вспомогательных вопросах экзаменаторов.

21-30 баллов - дается за удовлетворительные знания по данному вопросу, не корректно употребляют термины научных дисциплин, и затрудняются в их пояснении, недостаточно демонстрируют умение критически осмысливать информацию. Нуждаются во вспомогательных вопросах экзаменаторов

11-20 баллов дается за ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточным свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа. Нуждаются во вспомогательных вопросах экзаменаторов.

1-10 баллов дается за ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа. Нуждаются во вспомогательных вопросах экзаменаторов.

Темы для подготовки к дистанционным вступительным испытаниям

По физической культуре (в соответствии со школьной учебной программой)

1. Исторический процесс формирования физической культуры и спорта.
2. Социальная сущность и функции физической культуры. Основные понятия теории физической культуры.
3. Основные формы и виды физических упражнений
4. Основы организации двигательного режима людей разного возраста.
5. Занятия физическими упражнениями как средство воспитания личностно- и общественно-значимых качеств и свойств личности.
6. Техника двигательных действий. Основные этапы обучения двигательным действиям.
7. Развитие физических качеств как одна из составляющих гармоничного развития личности.
8. Самостоятельная физкультурная деятельность как высшая форма личной физической культуры.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни. Приобщение личности к здоровому стилю жизни.
10. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
11. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма человека и повышение его функциональных возможностей.
12. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.
13. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Основные способы контроля за физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.
14. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
15. Закаливание как оздоровительная процедура, виды закаливающих процедур.
16. Правильная осанка, ее значение для здоровья человека, профилактика нарушений осанки физическими упражнениями.
17. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
19. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями. Страховка и помощь при выполнении физических упражнений.
20. Формы занятий физической культурой. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
21. Характеристика форм физической культуры, используемых в

организации активного отдыха и здорового образа жизни. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

22. Правовые основы физической культуры и спорта.

23. Спорт как социально-культурный феномен. Многообразие видов спорта.

24. Легкая атлетика: основные понятия и термины легкой атлетики. Виды легкоатлетических упражнений в школьной программе (бег, прыжки, метание, толкание).

25. Гимнастика: особенности гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Гимнастические упражнения в школьной программе.

26. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис). Особенности упражнений спортивных игр в школьной программе.

27. Лыжный спорт (лыжные гонки). Основные способы передвижения на лыжах в школьной программе. Особенности организации занятий по лыжной подготовке.

28. Плавание как жизненно важное умение и навык. Основные способы плавания. Гигиенические требования к занимающимся плаванием.

29. Элементы единоборств в программе школы по физическому воспитанию.

30. Характеристика подвижных игр в программе школы по физическому воспитанию. Воспитательные функции подвижных игр.

31. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. МОК – его значение в организации и проведении Олимпийских игр.

32. Олимпийская хартия. Олимпийская атрибутика. Клятва спортсменов-олимпийцев и судей.

33. Олимпийское движение в России. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.

34. Выдающиеся российские спортсмены-олимпийцы, их роль в развитии Олимпийского движения в России.

35. История возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертэн, его роль в развитии современного Олимпийского движения. Программа современных Олимпийских игр.

36. Возрождение современного международного олимпийского движения (МОД) и его функционирование в настоящее время. Программа современных Олимпийских игр.

37. Краткая хронология летних олимпийских игр и участие в них советских и российских спортсменов (1908 – 2018).

38. Краткая хронология зимних олимпийских игр и участие в них советских и российских спортсменов (1956 – 2018).

39. Олимпийское движение в XXI веке.

40. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” (2014).

По избранному виду спорта

1. История избранного вида спорта.
2. Система проведения соревнований в избранном виде спорта.
3. Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта и меры предупреждения травматизма.
4. Основные физические качества занимающихся.
5. Спортивный инвентарь и оборудование, используемые на занятиях избранным видом спорта.
6. Виды подготовки в избранном виде спорта.
7. Обучение двигательным действиям.
8. Контроль и самоконтроль в избранном виде спорта.
9. Организация проведения занятий в избранном виде спорта.
10. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Рекомендуемая литература для подготовки к собеседованию:

Общие вопросы по физической культуре

1. 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.
2. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. Методическое пособие/ А.А.Красников, Н.Н. Чесноков. – М.- «Физическая культура» 2010. -166 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019. - 255с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. А.А. Зданевич - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 237 с.
5. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. - 256 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2019. - 272 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС, 2016 г.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Издательство «Физическая культура», 2005.
9. Матвеев А.П. Физическая культура (10-11) / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – ВЕНТАНА-ГРАФ, 2019. – 160 с.
10. 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.

11. Паршиков А.Т. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М., 2003. 184 с. ил.;

12. Паршиков А.Т. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М., 2003. 174 с. ил.;

13. 13. Столбов В.В. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие/ В.В. Столбов, С.А. Иванов, А.Т. Контанистов, Л.Б. Кофман, В.С. Родиченко, В.И. Столяров, А.М. Смирнов, Ю.М. Чернецкий. – М. - «Физическая культура» 2010. – 166 с.

14. 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.

15. Балашова В.П. Физическая культура «Гестовый контроль знаний Методическое пособие / В.П. Балашова, Н.Н. Чесноков. – Смоленск. - ООО «Принт-экспресс» 1999. – 132 с.

16. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. Методическое пособие/ Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин – М. – «Физическая культура» 2014. – 138 с.

Аэробика и фитнес-гимнастика

1. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. - М., 2009. - 67 с.

2. Спортивная аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. - М., 2014. - 90 с.

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304с.

4. Правила соревнований по фитнес-аэробике: (Издаётся с разрешения FISAF)/ подгот. Сиднева Л.В., под общ. ред. Ростовцевой М.Ю., тренер. совет Федерации Аэробики России; пер. с англ. Ростовцевой М.Ю.; Международ. федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF), Федерация Аэробики России.- М., 2006.- 52 с: табл.

5. Правила соревнований по спортивной аэробике. Сайт Федерации спортивной аэробики России.

6. Правила соревнований по фитнес-аэробике. Сайт Федерации Фитнес-аэробики России (ФФАР).

Бадминтон

1. Лепешкин, В.А. Бадминтон для всех / В.А. Лепешкин. – Ростов н / Д:

Феникс, 2007. – 109 с.

2. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика // В.П. Помыткин. – ОАО «Первая Образцовая типография», 2012. – 344 с.

3. Турманидзе, В.Г. Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.

4. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра: Учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.

Баскетбол

1. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.

2. Официальные правила баскетбола 2012: утв. Центр. Бюро ФИБА: Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29 апр. 2012 г.: Действуют с 1 окт. 2012 г.: [утв. Исполкомом Рос. Федерацией баскетбола 19 июля 2012 г.] / ФИБА, [Рос. федерация баскетбола]. – [Б. м.: Б. и.], [2012]. – 119 с.: ил.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. Приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. – [М.]: [Сов. спорт], [2016]. – 25 с.

4. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://studbooks.net> (Студенческая библиотека онлайн);

- <https://russiabasket.ru> (Официальный сайт Российской федерации баскетбола);

- <http://allbasketball.ru> (Все о баскетболе).

Бокс и кикбоксинг

1. Градополов К. В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры – М.: «ИНСАН», 2010. – 320 с.

2. Бокс. Учебник института физической культуры, издательство «Физическая культура». Теория и методика бокса: учебник /под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009. -272 с.

3. Киселев В. А. Физическая подготовка боксера [текст] / В. А. Киселев, В. Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.

4. Клещев В. Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов. М.: Академический проект, 2006. 288с.

5. Правила соревнований «Бокс» Общероссийская общественная организация «Федерация бокса России», 2012. – 84с.

Волейбол

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивным дисциплинам волейбол и пляжный волейбол). Методическое пособие / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова. – М.: 2016. – 215 с.

2. Официальные волейбольные правила 2017-2020. Утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ 2016/ - М.: Всерос. федерация волейбола. 85 с.

3. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Методическое издание №17. - Москва: Тренерская комиссия ВФВ, 2014 г.

4. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / подгот. А.В. Беляевым; Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2008. - 54 с.

5. www.volley.ru.

Борьба

1. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений. - М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

2. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.

3. Правила соревнований по вольной борьбе - <http://www.wrestrus.ru/wrestdocs/antidoping/>.

4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»)/ А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев –М.: 2016. –252 с.

5. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев-М.: Просвещение, 1993. –240 с.;

6. Международные правила борьбы <http://wrestrus.ru/wrestdocs/antidoping/>.

7. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика [и др.] – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

8. Шестаков В.Б. Теория и методика дзюдо: учебник / С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

9. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) // Всероссийская федерация самбо. 3-е изд. испр. – М.: Спорт, 2016. – 112 с.

10. Табаков С.Е. Самбо – в школу. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина // – М.: Просвещение, 2017. – 231 с.

11. Табаков С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков// – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

12. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова // – Изд. 6-е, испр. и доп.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с., ил.

Спортивный туризм и горные виды спорта

1. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта: альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита- пресс, 2005. - 252 с.: ил.

2. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.

3. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.

4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.

5. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. И доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Различные виды единоборств

1. Орлов Ю.Л. КАРАТЭДО. Энциклопедический иллюстрированный словарь понятий, наименований, определений и терминов. Социально-исторические условия генезиса, философия, традиции, техника, тактика, методика обучения, а также некоторые сведения об истории и культуре Окинавы, Японии и Китая / Орлов Юрий Леонидович. – М.: 2017. – 243 с.

2. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

3. Шулика, Ю.А. Киокусинкай: Теория и методика: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. М-вом образования РФ: учеб. для студентов образов.

учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спортив. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 797 с.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. - 378 с.

5. Игуменов В.М., Обучение конфликтному взаимодействию тхэквондистов при проведении бокового маневрирования / В.М. Игуменов, О.Б. Малков// Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: сб. науч. - метод. статей. - М.: ФОН, 2000. - С. 48-66.

6. Калашников Ю.Б., Тактика бокового маневрирования в тхэквондо / Ю.Б. Калашников, О.Б.

7. Малков // Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ. □М.: РГАФК, 2000. - С. 40-46

8. Назаров Э.П. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса / Э.П. Назаров // Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов; под общей ред. д.п.н., проф. В.П. Губа - Смоленск: СГИФК, 2002. - С. 13-16.

9. Кузнецов Д.П., Техничко-тактические действия, применяемые в активной обороне тхэквондистами в соревновательных поединках / Д.П. Кузнецов, О.Б. Малков // Сборник науч. - метод. статей. - М.: СпортУниверПресс, 2003. - С. 34-43

Лёгкая атлетика

1. Ломан, В. Бег, прыжки, метания/ В. Ломан. - пер. с нем.: предисл. Тер-Ованесяна И.А.- изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985. - 160 с.

2. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетики. - М.: Человека. - 2012. - 244 с.

3. Томпсон Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетики / Дж. Л. Томпсон Питер. - М.: Спорт, 2017. - 220 с.

Лыжный спорт

1. Вяльбе, Е. В. Правила соревнований по лыжным гонкам / Е. В. Вяльбе, И. В. Беломестнов, В. А. Григорьева, Л. В. Голубкова, Г. Г. Кадыков. - М.: ФЛГР, 2014. - 114 с.

2. Галкина, И.С. Горные лыжи / И.С. Галкина. - М.: Вече, 2003. - 383 с.

3. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учебник: рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М.: Флинта: Наука, 2004. - 319 с.

4. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебное пособие: рек. УМО / Т.И. Раменская, А. Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 224 с.

4. Раменская, Т. И. Лыжные гонки: учебник: рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М.: Буки Веди, 2015. - 563 с.

5. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный

период: учебное пособие: рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.

6. Рыбицкий, В.Е. Мировой атлас горнолыжника и сноубордиста 2009: справочник / В. Е. Рыбицкий. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 656 с.

Настольный теннис

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

2. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014

3. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). М., 2010

4. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. – М.: Информпечать, 2012, - 192 с.

5. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

6. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие. – М.: Информпечать, 2017, - 224 с

Спортивное плавание

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008. – 216 с.

2. Лях, В.И. 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.

Тяжелоатлетические виды спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, фитнес атлетизм)

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов – М.: Спорт, 2017. – 408 с. ISBN 978-5-906839-30-5.

2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.

3. Городничев Р. М., Шляхтов В. Н. Физиология силы: монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. – М.: Спорт, 2016. – 232 с. ISBN 978-5-906839-71-8.

4. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацiorский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»), ISBN 978-5-9718-0340-9.

5. Тяжёлая атлетика и методика преподавания: учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры / Под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

6. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: монография / Б. И.

Шейко, П. С. Горулёв, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов. – М.: Медиа групп Активформула, 2013. – 560 с.

Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

1. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура», изд. второе / Под ред. А.Т.Паршикова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ.ред. А. Т. Паршикова, В.В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: «СпортАкадемПресс», 2003.

3. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ.ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: «СпортАкадемПресс», 2003.

4. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Гуманитарный издательский центр ВААДОС, 2003.

5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.

6. Чесноков Н.Н., Физическая культура: учебное пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников, А.П. Матвеев, Н.Ю. Мельникова, И.В. Осадченко. – М.: РГАФК, 2001.

7. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 85 с. (Физическая культура и спорт в школе).

8. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144с.

Футбол, мини-футбол

1. Примерная программа по футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В.Красношеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов.-М.: Советский спорт,2010.

2. Правила соревнований по футболу, утвержденные Международным советом (ИФАБ).

3. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований. Учебно-методическое пособие А. Шаргаев - Олимпия-Пресс, 2009. – 112 с.

Хоккей

1. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших

учебных заведений - М.: Академия, 2003.

2. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В., Львов В.С., Давыдов А.П., Крутских В.В., Щербаков Е.А. Хоккей: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). – М.; Советский спорт, 2006.

3. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учебное пособие. – Минск: Асар, 2003.

4. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: Учебное пособие. - Минск: Асар, 2008.

5. Горский Л. Тренировка хоккеистов. - М.: ФиС, 1981.

6. Твист П.М. Хоккей: теория и практика/ Пер. с англ.- М.: АСТ. - 2006

7. Официальная книга правил ИИХФ 2014-2018.

8. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта).

Художественная и эстетическая гимнастика

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общ. ред. Р.Н. Терехиной – М.: 2016. – 326 с.

2. Правила соревнований по художественные гимнастики ФИЖ (2017-2020 г.)

3. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003 – 383 с.

4. Правила соревнований по эстетической гимнастике (IFAGG).

Комплексный экзамен по физической культуре

Комплексный экзамен по физической культуре профильной направленности для поступающих на факультет физической культуры и спорта включает в себя сдачу спортивных нормативов, позволяющих оценить уровень физической подготовленности абитуриентов, что имеет большое значение для учебного процесса на факультете и реализации программного материала по спортивным дисциплинам учебного плана.

Целью комплексного экзамена является спортивный отбор абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры и спорта.

Задача комплексного экзамена состоит в определении уровня физической подготовленности абитуриентов по вступительным испытаниям профильной направленности.

Программа комплексного экзамена по физической культуре формируется на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего и основного общего образования.

Комплексный экзамен по физической культуре профильной направленности проводится в один день, состоит из четырех упражнений (бег 100 м, бег 1000 м, плавание 50 м (вольный стиль), акробатика) и оценивается по шкале в 100 баллов. Минимальный проходной балл – 35 баллов.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплексный экзамен по физической культуре профильной направленности проводится в один день, состоит из четырех упражнений и оценивается по шкале в 100 баллов:

упражнения из раздела легкая атлетика:

- бег 100 метров – 25 баллов;
- бег 1000 метров – 25 баллов;

упражнения из раздела плавание:

- плавание 50 метров (вольный стиль) – 25 баллов.

упражнения из раздела гимнастика:

- акробатика – 25 баллов.

Акробатика (мужская комбинация)

	Баллы
И.п. - полуприсед, руки назад;	
- прыжком кувырок вперед в упор присев;	1,0
- стойка на голове и руках (выход силой прямыми ногами), держать 5 сек, опускание в упор присев;	3,0
- кувырок назад в упор присев;	1,0
- переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны;	3,0
- с поворотом налево (направо) кувырок вперед в упор присев;	1,0
- прыжок прогнувшись, руки вверх – стойка, руки в стороны.	<u>1,0</u>
	10,0
	баллов

Акробатика (женская комбинация)

	Баллы
И.п. - основная стойка	
- равновесие на левой (правой) ноге;	1,0
- из полуприседа, руки назад, кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно;	2,5
- поворот кругом в упор присев;	0,5
- кувырок назад в упор присев;	2,5
- стойка на лопатках (держать 5 сек), опускание в положение лежа на спине, руки вверх;	1,0
- «мост» (держать 5 сек);	2,0
- поворот в упор присев;	<u>0,5</u>
- встать руки в стороны.	
	10,0
	баллов

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мужчины и юноши 17-29 лет

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Акробатика (балл)
25	11.8	3.03.0	29.0	9.6 и >
24	11.9	3.05.0	30.0	9.5
23	12.0	3.07.0	31.0	9.3
22	12.1	3.09.0	32.0	9.1
21	12.2	3.11.0	33.0	8.9
20	12.3	3.13.0	34.0	8.7
19	12.4	3.15.0	35.0	8.5
18	12.5	3.17.0	36.0	8.3
17	12.6	3.19.0	37.0	8.1
16	12.7	3.21.0	38.0	7.9
15	12.8	3.23.0	39.0	7.6
14	12.9	3.25.0	40.0	7.3
13	13.0	3.27.0	42.0	7.0
12	13.2	3.29.0	44.0	6.6
11	13.4	3.31.0	46.0	6.2
10	13.6	3.33.0	48.0	5.8
9	13.8	3.35.0	50.0	5.4
8	14.0	3.37.0	52.0	5.0
7	14.2	3.39.0	54.0	4.6
6	14.4	3.41.0	56.0	4.2
5	14.6	3.43.0	58.0	3.8
4	14.8	3.45.0	1.00.0	3.4
3	15.0	3.48.0	1.02.0	3.0
2	15.2	3.51.0	1.04.0	2.5
1	15.4 и >	3.54.0 и >	1.06.0 и >	2.0 и <

**НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСНОГО ЭКЗАМЕНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Женщины и девушки 17-29 лет

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Акробатика (балл)
25	14.1	3.37.0	32.0	9.6 и >
24	14.2	3.39.0	34.0	9.5
23	14.3	3.41.0	36.0	9.3
22	14.4	3.43.0	38.0	9.1
21	14.5	3.45.0	40.0	8.9
20	14.6	3.47.0	42.0	8.7
19	14.7	3.49.0	44.0	8.5
18	14.8	3.51.0	46.0	8.3
17	14.9	3.53.0	48.0	8.1
16	15.0	3.55.0	50.0	7.9
15	15.2	3.57.0	52.0	7.6
14	15.4	3.59.0	54.0	7.3
13	15.6	4.02.0	56.0	7.0
12	15.8	4.05.0	58.0	6.6
11	16.0	4.08.0	1.00.0	6.2
10	16.2	4.11.0	1.02.0	5.8
9	16.4	4.14.0	1.04.0	5.4
8	16.6	4.18.0	1.06.0	5.0
7	16.8	4.22.0	1.08.0	4.6
6	17.0	4.26.0	1.10.0	4.2
5	17.2	4.31.0	1.12.0	3.8
4	17.4	4.36.0	1.14.0	3.4
3	17.6	4.42.0	1.16.0	3.0
2	17.8	4.48.0	1.18.0	2.5
1	18.0 и >	4.54.0 и >	1.20.0 >	2.0 и <

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мужчины 30 лет и старше

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Акробатика (балл)
25	12.6	3.18.0	35.0	9.2 и >
24	12.8	3.20.0	36.0	9.1
23	13.0	3.22.0	37.0	8.9
22	13.2	3.24.0	38.0	8.7
21	13.4	3.26.0	39.0	8.5
20	13.6	3.28.0	40.0	8.3
19	13.8	3.30.0	41.0	8.1
18	14.0	3.32.0	42.0	7.8
17	14.2	3.34.0	43.0	7.5
16	14.4	3.37.0	44.0	7.2
15	14.6	3.40.0	45.0	6.9
14	14.8	3.43.0	46.0	6.6
13	15.0	3.46.0	47.0	6.3
12	15.2	3.49.0	48.0	6.0
11	15.4	3.52.0	50.0	5.6
10	15.6	3.55.0	52.0	5.2
9	15.8	3.58.0	54.0	4.8
8	16.0	4.02.0	56.0	4.4
7	16.2	4.06.0	58.0	4.0
6	16.4	4.10.0	1.00.0	3.5
5	16.6	4.14.0	1.02.0	3.0
4	16.8	4.18.0	1.04.0	2.5
3	17.0	4.22.0	1.06.0	2.0
2	17.2	4.26.0	1.08.0	1.5
1	17.4 и >	4.30.0 и >	1.10.0 и >	1.0 и <

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Женщины 30 лет и старше

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Акробатика (балл)
25	15.1	3.54.0	40.0	9.2 и >
24	15.3	3.56.0	42.0	9.1
23	15.5	3.58.0	44.0	8.9
22	15.7	4.00.0	46.0	8.7
21	15.9	4.02.0	48.0	8.5
20	16.1	4.04.0	50.0	8.3
19	16.3	4.06.0	52.0	8.1
18	16.5	4.09.0	54.0	7.8
17	16.7	4.12.0	56.0	7.5
16	16.9	4.15.0	58.0	7.2
15	17.1	4.18.0	1.00.0	6.9
14	17.3	4.21.0	1.02.0	6.6
13	17.5	4.24.0	1.04.0	6.3
12	17.7	4.27.0	1.06.0	6.0
11	17.9	4.31.0	1.08.0	5.6
10	18.1	4.35.0	1.10.0	5.2
9	18.3	4.39.0	1.12.0	4.8
8	18.5	4.43.0	1.14.0	4.4
7	18.7	4.47.0	1.16.0	4.0
6	18.9	4.52.0	1.18.0	3.5
5	19.1	4.57.0	1.20.0	3.0
4	19.3	5.02.0	1.22.0	2.5
3	19.5	5.08.0	1.24.0	2.0
2	19.7	5.14.0	1.26.0	1.5
1	19.9 и >	5.20.0 и >	1.28.0 и >	1.0 и <

ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журакина, Н. К. Меншикова. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 444 с.
1. 2. Жилкин А. И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2013. 464 с.

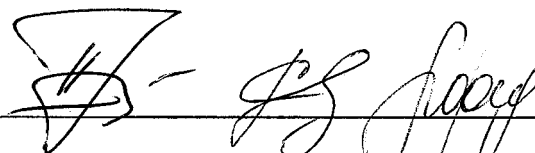
Лист согласования программы вступительного испытания

**Программа вступительных испытаний
по физической культуре
для направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
(с одним профилем подготовки «Физическая культура»),
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»)**

Составители: Д.Н. Немытов, Н.А. Касаткина, Л.Р. Федулова

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (уровень бакалавр) профиль «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 февраля 2018 года (номер государственной регистрации 125) и 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавр) профиль «Физическая культуры», утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 февраля 2018 года (номер государственной регистрации 121).

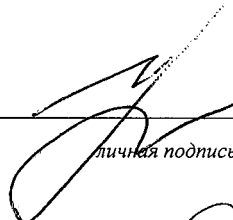
Составители



Д.Н. Немытов, Н.А. Касаткина, Л.Р. Федулова

Программа утверждена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "18" мая 2020 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета



А.Н. Илькин

личная подпись

расшифровка подписи

дата

Ответственный секретарь приемной комиссии



Л.В. Семенова

личная подпись

расшифровка подписи

дата