

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
«Институт гуманитарных наук»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом ИвГУ № 3/274  
«28» октября 2022

**ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ  
ЭКЗАМЕНА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**(ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)**

для поступающих на направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура

ИВАНОВО-2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительный экзамен по физической культуре (практика) является профилирующим конкурсным экзаменом для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура.

Экзамен по физической культуре для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура состоит из выполнения абитуриентами контрольных испытаний (специальных тестов).

Настоящая программа составлена на основе образовательного минимума для средней (полной) общеобразовательной школы по дисциплине «Физическая культура» и учебных программ по этому предмету, а так же требований ЕВСК по видам спорта.

Абитуриент, набравший менее 30 баллов по сумме всех тестов, получает неудовлетворительную оценку и в конкурсе не участвует. Максимальный балл в конкурсном испытании – 100 баллов.

### ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ОФП)

для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура для студентов заочной формы обучения.

#### Содержание вступительного экзамена

В содержание вступительного экзамена по ОФП (заочное отделение) включается практическое выполнение **трех обязательных** контрольных упражнений общей физической подготовки (**подтягивание на высокой перекладине (муж), отжимание (жен), прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**).

**Тест 1 – прыжок в длину с места (см).** Исходное положение: стоя, ступни параллельно перед линией отталкивания. После размахивания руками, туловищем и сгибанием ног производится активное отталкивание с двух ног и осуществляется прыжок вперед-вверх. Результат оценивается из трех попыток (лучший).

**Тест 2 – подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) (муж).** Абитуриент принимает положение вися (хват сверху), подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь ее), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз) (жен.)** выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении линии – голова-туловище-ноги.

**Тест 3 – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выправлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

#### Методика оценивания результатов тестирования и определения итоговой оценки вступительного экзамена по физической культуре

Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются в зачетных баллах от 1 до 20 по шкале оценок.

Итоговая оценка вступительного экзамена по физической культуре (заочного отделения) выставляется по 100 балльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных абитуриентом при выполнении трех контрольных упражнений. Максимальный балл – 60 баллов.

### Общая физическая подготовленность

К-во балло в	Бег 3000 м (мин, сек)		Прыжки в длину с места (см)		Подтягива ние или отжимани е (раз)		наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
20	10.00	12.30	280	240	20	40	20	25
19	10.10	12.40	275	235	19	38	19	23
18	10.20	12.50	270	230	18	36	18	20
17	10.30	13.00	265	225	17	34	17	18
16	10.40	13.10	260	220	16	32	16	17
15	10.50	13.20	255	215	15	30	15	16
14	11.00	13.30	250	210	14	28	14	15
13	11.15	13.45	240	200	13	26	13	14
12	11.30	14.00	230	190	12	24	12	13
11	11.45	14.15	220	185	11	22	11	12
10	12.00	14.30	215	180	10	20	10	11
9	12.15	14.45	210	175	9	18	9	10
8	12.30	15.00	205	170	8	16	8	9
7	12.45	15.15	200	165	7	14	7	8
6	13.00	15.30	195	160	6	12	6	7
5	13.20	15.50	190	155	5	10	5	5
4	13.40	16.10	185	150	4	8	4	4
3	13.50	16.30	180	145	3	6	3	3
2	14.00	16.45	175	140	2	4	2	2
1	14.30	17.00	170	130	1	2	1	1

Абитуриенту в возрасте старше 30 лет сумма зачетных баллов, полученных при выполнении пяти контрольных упражнений, умножается на коэффициент 1,25.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ЗОЖ»

1. Абитуриент должен иметь представление:
  - об основных видах состояний организма (здоровье, болезнь, "третье состояние");
  - об основных уровнях здоровья, науках их изучающих;
  - об основных методах оценки индивидуального здоровья;
  - об основных видах профилактики.
2. Абитуриент должен знать:
  - структуру и содержание здорового образа жизни, как ведущего фактора формирования здоровья;
  - основные компоненты образа жизни;
  - основные факторы риска;
  - основные приемы первой медицинской помощи.
3. Абитуриент должен уметь:
  - использовать различные средства пропаганды ЗОЖ;
4. Абитуриент должен владеть:
  - методиками оказания первой медицинской помощи при важнейших неотложных состояниях.

### Контрольные вопросы для самоподготовки

1. Понятие о здоровье, основные компоненты и уровни здоровья, науки, изучающие здоровье
2. Основные показатели здоровья и тенденции в здоровье россиян.
3. Группы здоровья детей. Заболеваемость детей.
4. Понятие о болезни и "третьем состоянии". Основные направления сохранения и укрепления здоровья.
5. Виды профилактики. Организация профилактических мероприятий.
6. Основные группы факторов, формирующих здоровье.
7. Основные методы оценки индивидуального здоровья.
8. Структура здорового образа жизни.
9. Принципы рационального питания.
10. Методы и формы пропаганды ЗОЖ в образовательных учреждениях.
11. Понятие о стрессе и его влияние на здоровье.
12. Профилактика вредных привычек.

13. Профилактика близорукости,
14. Профилактика нарушений осанки, сколиозов.
15. Профилактика плоскостопия
16. Понятие о неотложных состояниях, первая медицинская помощь.
17. Профилактика травматизма
18. Профилактика инфекционных заболеваний и СПИДа.

При подготовке к испытанию абитуриенты могут воспользоваться списком рекомендуемой литературы, которая позволит успешно подготовиться к испытанию, а также поможет расширить эрудицию и эстетический кругозор поступающего.

Экзамен проходит в виде тестирования.

Тест состоит из 15 вопросов. Итоги тестирования по разделу «ЗОЖ» составляют 40 баллов в структуре общей оценки.

**Критерии оценки:**

Таблица 2

№№	Число правильных ответов	Оценка по разделу «ЗОЖ»	Итоговая оценка
1.	7 -8	удовлетворительно	30 баллов
2.	9-11	хорошо	35 баллов
3.	12 и более	отлично	40 баллов

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Артюнина Г.П., Игнатова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособ. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2005. – 560с.
2. Марков В.В. Основы ЗОЖ и профилактика болезней: Учеб. пособие, 2002 – 320с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. - 7-е изд. - Москва: Просвещение, 2012. - 240 с.  
<http://www.mbousosh28adaptivnaishkola.edusite.ru/DswMedia/fizicheskayakul-turauchebnikvilyax2012.pdf>
4. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы / В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2013.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

5. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медпомощь: Учеб. пособие, 2002. - 208 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2001. - 224 с.