

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «АмГПУ»)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной  
работе

В.А. Дегтяренко



**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ПРОВОДИМЫХ  
УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Пояснительная записка

Физическая культура – составная часть общей культуры человека. Физическая культура в высшем учебном заведении – часть национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного выпускника высшего учебного заведения. Физическая культура является обязательным разделом гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Представленные в программе вступительных испытаний нормативы позволяют оценить уровень развития основных (базовых) физических качеств, необходимых для всестороннего развития организма человека. Контрольные упражнения (тесты) взяты из примерной программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ 1-11 классов (автор В.И. Лях, 2004), в частности для учащихся старшего школьного возраста. Включенные в программу вступительных испытаний по физической культуре, проводимых университетом самостоятельно, физические упражнения (контрольные нормативы-тесты) представлены в разделах «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики» и являются средствами общей физической подготовки. Выполнение контрольных упражнений доступно для среднего уровня подготовленности, не требует сформированности специальных двигательных умений и навыков и является обязательным минимальным уровнем усвоения школьной программы по физической культуре.

Необходимость включения в перечень вступительных испытаний контрольных упражнений-тестов по физической культуре обусловлено спецификой профессиональной подготовки студентов направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль подготовки «Физическая культура», направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Адаптивное физическое воспитание». У студентов бакалавров физической культуры необходимо сформировать ряд компетенций, в том числе профессиональных, которые формируются в процессе практической физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура обеспечивает профильную физическую подготовленность, формирование осознанной потребности ведения здорового образа жизни, является одним из средств формирования всесторонней развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния обучающихся в процессе профессиональной подготовки.

## **Цели и задачи вступительного испытания**

Цель вступительного испытания – определить уровень базовой физической подготовленности абитуриентов по предмету «Физическая культура», необходимый для освоения программы бакалавриата по выбранному профилю подготовки.

Задачи проведения вступительного испытания:

- определить уровень физической подготовленности абитуриентов как необходимой предпосылки для освоения дисциплин учебного плана бакалавриата по выбранному профилю подготовки;
- активизация стремления абитуриентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, гуманистической ориентации физической культуры;

## **Форма проведения вступительного испытания**

Вступительное испытание проводится университетом в форме комплексного тестирования.

## **Требования к подготовке абитуриента**

На вступительном экзамене по физической культуре, поступающий в высшее учебное заведение должен:

знать:

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основные правила (требования) к выполнению двигательных действий;
- основные средства для развития физических качеств;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной тренировки;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

уметь:

- выполнять основные (базовые) гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия из спортивных игр (базовых), общеподготовительные упражнения различной направленности;
- осуществлять самонаблюдение и самоконтроль за физической подготовленностью и индивидуальными показателями здоровья;
- выполнять двигательные действия, включенные в программу по физической культуре для общеобразовательной школы, согласно требованиям техники;
- выполнять комплексы коррегирующей гимнастики, оздоровительной