

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ
ПО ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Название вступительного испытания

Физическая культура

*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья*

49.03.01 Физическая культура

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА

*Печатается по рекомендации отдела
сертификации и методического сопровождения
образовательного процесса*

Программа рекомендована к утверждению на заседании кафедры _____ «___»
_____ 20__ г., протокол № _____

Физическая культура: Программа вступительного испытания: направление подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура уровень бакалавриата / Сост. М.Е. Снигур. – Сургут: РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2021

Программа предназначена для лиц, сдающих вступительное испытание по образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В настоящую программу вступительных испытаний включены требования к уровню подготовки лиц, поступающих на обучение по образовательной программе бакалавриата, описаны формы и процедуры вступительного испытания «Физическая культура», представлена процедура проведения экзамена, а также представлено содержание программы, даны примерные варианты тестовых заданий и необходимых литературных источников.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительного испытания по физической культуре предназначена для поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет» по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

По образовательным программам бакалавриата принимаются лица, имеющие общее среднее (полное) образование.

Вступительное испытание является процедурой конкурсного отбора и условием приёма на обучение по образовательным программам бакалавриата

Программа вступительного испытания в бакалавриат разработана на основе федеральных государственных образовательных стандартов общего среднего (полного) образования.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Цель: выявить базовую практическую подготовленность, уровень и потенциал физических кондиций, необходимых будущему специалисту для успешного освоения и выполнения профессионально-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности абитуриентов как предпосылки для освоения дисциплин профессионального цикла программы бакалавриата по выбранному профилю подготовки.

2. Определить уровень теоретической подготовленности абитуриентов по предмету физическая культура как предпосылки для освоения дисциплин профессионального цикла программы бакалавриата по выбранному направлению подготовки.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Поступающий должен продемонстрировать следующие компетенции, знания, умения и навыки:

знать:

- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;

- основы правил соревнований по массовым видам спорта;

- гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;

- технику двигательных действий при выполнении контрольных нормативов;

уметь:

- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью;

- осуществлять технически правильно двигательные действия при выполнении контрольных нормативов;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении контрольных нормативов;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и специальными техническими средствами.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

владеть:

- основами элементарной техники выполнения упражнений вступительного испытания с соблюдением критериев её оценки.

4. ФОРМА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Порядок проведения вступительного испытания по Физической культуре по образовательной программе бакалавриата определяется Правилами приема абитуриентов в СурГПУ.

Вступительное испытание проводится по утвержденному председателем приёмной комиссии СурГПУ расписанию.

Вступительный экзамен осуществляется в форме практического экзамена - выполнение заданий по общей физической подготовке, или в форме теоретического экзамена - выполнение тестовых заданий по основам теории физической культуры (*для лиц с ограниченными возможностями здоровья*).

Вступительное испытание принимается в соответствии с требованиями к уровню физической подготовленности выпускников основной и средней школы по образовательной программе предмета «Физическая культура».

Тестовые задания, предлагаемые абитуриентам, позволяют оценить уровень физической подготовленности, необходимый для освоения основной образовательной программы по выбранному направлению подготовки.

Практический экзамен проводится в один день в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

На экзамен абитуриенты должны явиться в спортивной форме.

Перед началом экзамена абитуриентам объясняется процедура проведения экзамена, правила выполнения тестовых заданий.

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

Теоретический экзамен проводится с абитуриентами с ограниченными возможностями здоровья, которые сдают экзамен в форме тестирования по основам теории физической культуры.

Абитуриенты в течение одного часа должны выполнить 20 тестовых заданий.

Тестирование проводится либо на компьютере, либо на бумажных носителях.

Абитуриент должен внимательно прочитать задания и предлагаемые варианты ответов. Задача заключается в выборе одного или нескольких вариантов ответа, которые, по мнению абитуриента, являются правильными.

Правильный вариант необходимо отметить щелчком мыши (на компьютере), либо подчеркнуть (на бумажном носителе).

Особенности проведения вступительных испытаний для граждан с ограниченными возможностями здоровья:

допускается присутствие в аудитории ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;

поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами;

Дополнительно при проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

задания для выполнения на вступительном испытании, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля, или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля, или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

в) для глухих и слабослышащих:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все вступительные испытания по желанию поступающих могут проводиться в письменной форме.

5. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в форме письменного экзамена. Абитуриент должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания по предмету «Физическая культура» Тематика тестовых заданий соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной программе предмета «Физическая культура».

Тестовые задания составлены в закрытой форме и заключаются в выборе ответа из нескольких предложенных.

Физическая культура как часть общей культуры

Физическая культура общества. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Всесторонность и гармоничность развития личности. Физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство. Средства физической культуры.

Олимпийское движение – история и современность

История Олимпиад. Зимние и летние Олимпийские игры, сроки их проведения, социальное значение, органы управления, олимпийская хартия и символика.

Выдающиеся спортсмены. Участие советских и российских спортсменов в Олимпийских играх, их победы и достижения.

Современные спортивные соревнования; международные спортивные организации и их характеристика, время учреждения; наиболее престижные мировые турниры и чемпионаты. Современные Олимпийские игры, их содержание и проведение. Руководство олимпийским движением.

Основы обучения технике двигательных действий

Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Техника двигательных действий. Умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования. Особенности этапов обучения,

роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения. Методы расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения. Выполнение жизненно важных умений, навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами, с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основы развития физических качеств

Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость). Основные положения методики развития физических качеств. Общая физическая подготовка. Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей.

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств.

Планирование и контроль физических нагрузок

Физические нагрузки. Внешние и внутренние показатели нагрузки. Способы планирования, регулирования и контроля физических нагрузок. Самоконтроль, показатели самоконтроля.

Медико-биологические основы физической культуры

Строение тела человека. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Напряжение и расслабление мышц при выполнении двигательных действий. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль органов зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Физиологические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды. Влияние занятий физическими упражнениями на показатели функциональных систем организма (дыхательную, сердечно-сосудистую). Оценка показателей деятельности функциональных систем. Первая помощь при травмах.

Основы здорового образа жизни

Виды здоровья - физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Основные показатели индивидуального здоровья. Закаливание. Витаминизация. Режим дня человека и его значение для здоровья. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния его здоровья.

Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание)

Гимнастика

Название гимнастических снарядов и элементов спортивной гимнастики, правила безопасности во время занятий гимнастикой. Признаки правильной осанки. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы, гибкости, ловкости. Виды гимнастики.

Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Основы техники выполнения гимнастических упражнений, освоенных по школьной программе. Влияние занятий гимнастикой на телосложение человека, воспитание волевых качеств, психических особенностей личности.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)

Терминология спортивных игр; техника ловли, передач, ведения, ударов или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое

поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры).

Влияние спортивных игр на развитие физических качеств, психических процессов, нравственных и волевых качеств.

Легкая атлетика

Название легкоатлетических упражнений, освоенных по школьной программе, метательных снарядов, легкоатлетического инвентаря и оборудования. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные функциональные системы; организма. Основы техники легкоатлетических упражнений, разучиваемых в школе. Основные правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений для развития выносливости; быстроты, силы, ловкости и гибкости. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды российских спортсменов.

Лыжный спорт

Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные функциональные системы организма. Название основных способов передвижения на лыжах и основы техники передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам, разминка перед занятиями лыжным спортом; правила использования лыжных мазей в различных условиях скольжения. Темп, скорость и объем упражнений на лыжах, направленных на развитие физических качеств - выносливости, быстроты, силы, ловкости.

Виды соревнований по лыжному спорту и наивысшие спортивные достижения российских лыжников.

Плавание

Название упражнений в плавании, способов плавания и предметов для обучения плаванию. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, укрепление основных функциональных систем организма. Основы техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие физических качеств, формирование нравственных качеств личности, развитие психики человека. Правила соревнований по плаванию.

Примеры тестовых заданий

Формулировка задания	Текст ТЗ	Ответы	Оценка
Выберите 1 правильный ответ	Пять переплетенных олимпийских колец символизируют	1. Гармонию в развитии пяти физических качеств 2. Союз пяти континентов и встречу спортсменов всего мира 3. Цвета государственных флагов стран-участниц Олимпийских игр 4. Пять символов Олимпийских игр	Правильно выполненным считается задание, в котором отмечен верный вариант ответа. Неправильно выполненным считается задание, в котором: - отмечен ложный вариант ответа; - отмечено более одного варианта ответа.
Выберите несколько правильных ответов	К каким спортивным способам плавания относятся	1. Брасс 2. На спине 3. На боку 4. Кроль	Правильно выполненным считается задание, в котором отмечены все верные варианты ответа. Неправильно выполненным считается задание, в котором: - отмечены ложные варианты ответа;

			- отмечены не все верные варианты ответа.
--	--	--	---

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА

Каждый ответ на вопрос, выполнение задания экзаменационного билета оценивается по 100-балльной шкале (бакалавриат).

Теоретический экзамен - выполнение тестовых заданий по основам теории физической культуры (для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Каждый тест включает 20 тестовых заданий, правильно выполненное тестовое задание оценивается в 5 баллов.

Итоговая оценка выставляется по 100-балльной шкале на основе суммарного количества баллов, набранных абитуриентами при выполнении тестовых заданий (максимум – 100 баллов).

Экзаменационной комиссией выставляется общая оценка за экзамен.

При оценке ответа учитываются следующие параметры:

Таблица 1

Критерии оценивания экзаменационного ответа

№	Критерии оценивания	Оценка
1	84 – 100 баллов	«отлично»
2	67 – 83 баллов	«хорошо»
3	50 – 66 баллов	«удовлетворительно»
4	0 – 49 баллов	«неудовлетворительно»

Оценивание уровня физической подготовленности абитуриента производится членами экзаменационной комиссии по каждому этапу вступительного испытания в соответствии с установленными критериями.

Практический экзамен - выполнение заданий по общей физической подготовке.

Осуществляется оценка каждого тестового задания (максимум – 20 баллов).

Итоговая оценка выставляется по 100-балльной шкале на основе суммарного количества зачетных баллов, набранных абитуриентами при выполнении тестовых заданий (максимум – 100 баллов).

Экзаменационной комиссией выставляется общая оценка за практический экзамен

При оценке выполнения заданий по общей физической подготовке. учитываются следующие параметры:

Таблица 2

Критерии оценивания практических заданий по общей физической подготовке

№	Критерии оценивания	Оценка
1	84 – 100 баллов	«отлично»
2	67 – 83 баллов	«хорошо»
3	50 – 66 баллов	«удовлетворительно»
4	0 – 49 баллов	«неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» для поступающих на первый курс предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для

успешного освоения образовательной программы высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Программа вступительного испытания проводится в форме практического экзамена который оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

1 этап – бросок набивного мяча.

2 этап – прыжок в длину с места

3 этап:

Юноши – подтягивание в висе на перекладине или подъём переворотом.

Девушки -сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

4 этап – бег 30метров

5 этап – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению (тесту) на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются оценки по двадцатибалльной шкале (таблицы 3 и 4). Максимальная оценка, которую может получить абитуриент успешно выполнивший все физические упражнения (тесты) составляет 100 баллов. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.

Таблица 3

Оценочная шкала контрольных нормативов (юноши)

Баллы	Бег 30 м (сек.)	Бросок набивного мяча (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
20	4.1	13	250	15	20
19	4.2	12,7	247	14	19
18	4.3	12,3	243	13	18
17	4.4	12,0	240	12	17
16	4.5	11,7	237	11	16
15	4.6	11,3	233	-	15
14	4.7	11,0	230	10	14
13	4.8	10,7	227	-	13
12	4.9	10,3	223	9	12
11	5.0	10,0	220	-	11
10	5.1	9,7	217	8	10
9	5.2	9,3	213	-	9
8	5.3	9,0	210	7	8
7	5.4	8,7	207	-	7
6	5.5	8,3	203	6	6
5	5.6	8,0	200	5	5
4	5.7	7,7	197	4	4
3	5.8	7,3	193	3	3
2	5.9	7,0	190	2	2
1	6.0	6,7	187	1	1

Оценочная шкала контрольных нормативов (девушки)

Баллы	Бег 30 м (сек.)	Бросок набивного мяча (м)	Прыжок в длину с места	Сгибание разгибание рук в упоре плеча	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес
20	4.8	13	220	40	22
19	4.9	12,7	217	38	21
18	5.0	12,3	213	36	20
17	5.1	12,0	210	34	19
16	5.2	11,7	207	32	18
15	5.3	11,3	203	30	17
14	5.4	11,0	200	28	16
13	5.5	10,7	197	26	15
12	5.6	10,3	193	24	14
11	5.7	10,0	190	22	13
10	5.8	9,7	187	20	12
9	5.9	9,3	183	18	11
8	6.0	9,0	180	16	10
7	6.1	8,7	177	14	9
6	6.2	8,3	173	12	8
5	6.3	8,0	170	10	7
4	6.4	7,7	167	8	6
3	6.5	7,3	163	6	5
2	6.6	7,0	160	4	4
1	6.7	6,7	157	2	3

Максимальное количество баллов (100 баллов) без сдачи контрольных нормативов начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения:

1. Участие в Олимпийских играх, Паралимпийских играх и Сурдлимпийских играх, в чемпионате мира, чемпионате Европы, первенстве мира, первенстве Европы;
2. Звание мастер спорта России международного класса;
3. Звание мастер спорта России;
4. Спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму: футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1 этап – бросок набивного мяча

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 1 кг) выполняется из исходного положения – стоя ноги врозь, мяч внизу. Выполнить наклон вперед, мяч между ног (замах). С разгибанием туловища и одновременным толчком ногами произвести бросок. Оценивается дальность броска. Тест характеризует скоростно-силовые качества мышц сгибателей и разгибателей туловища.

2 этап – прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места – Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Выполняются три попытки, засчитывается лучший результат.

3 этап

Юноши – подтягивание в висе на перекладине или подъём переворотом. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается;

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Девушки -сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук;
- сгибание и провисание в тазобедренном суставе.

4 этап – бег 30метров

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» участники начинают движение. Стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!»

Оценивается время преодоления дистанции (время в секундах). Стартовое положение участника произвольное (высокий, низкий старт). Данный тест характеризует скоростные качества абитуриента.

5 этап – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

10. ПРОЦЕДУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Порядок проведения вступительного испытания по физической культуре определяется Правилами приема на обучение по программам бакалавриата Вступительные испытания проводятся по утвержденному председателем приёмной комиссии расписанию.

Состав экзаменационной комиссии утверждается ректором.

Экзаменационная комиссия формируется из представителей профессорско-преподавательского состава Университета.

Председателем экзаменационной комиссии, как правило, назначается один из проректоров, в состав комиссии входят не менее двух членов из числа научно-педагогических работников (далее – НПП), имеющих достаточный опыт работы.

– Вступительное испытание проводится в отдельной аудитории (спортивном зале), количество поступающих в одной аудитории не должно превышать при сдаче вступительного испытания в *устной форме* 6 человек, в *письменной форме* – 12 человек.

На подготовку к ответу первому обучающемуся предоставляется от 45 до 60 минут, остальные сменяются и отвечают по мере готовности в порядке очередности, причем на подготовку каждому очередному обучающемуся также выделяется не менее 45 минут.

Поступающий представляет план и основные тезисы ответа на предложенные комиссией вопросы на специальных листах, имеющих штамп учебно-методического управления.

При ответе на вопросы экзаменационного билета члены комиссии могут задавать дополнительные вопросы поступающему только в рамках содержания учебного материала билета.

Во время заседания экзаменационной комиссии ведется протокол в соответствии с установленным образцом.

На экзамене поступающие могут пользоваться:

- программой вступительного испытания;
- словарями, энциклопедиями, нормативными документами и т.д.

Результаты экзаменов, проводимых в устной форме, оформляются протоколом и объявляются в тот же день после завершения сдачи экзамена всеми поступающими группы.

Результаты экзаменов, проводимых в письменной форме, объявляются на следующий рабочий день после проведения экзамена.

Решение экзаменационной комиссии принимается на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии. При равном числе голосов голос председателя является решающим.

11. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Допускается присутствие в аудитории ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);

поступающим предоставляется в печатном виде инструкция о порядке проведения вступительных испытаний;

поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться необходимыми им техническими средствами.

Дополнительно при проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категории поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

задания для выполнения на вступительном испытании, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля, или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля, или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

в) для глухих и слабослышащих:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все вступительные испытания по желанию поступающих могут проводиться в письменной форме.

12. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Бароненко, В.А.; Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
2. Виленский, В.И. Физическая культура : учебник / коллектив авторов : под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат)
3. Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.- Доступ с сайта электронно-библиотечной системы «Znanium. com.». - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

Дополнительная литература

4. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 237 с.
5. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре [Текст] / Н.Н.Чесноков. – М.: СпортАкадем Пресс, 2003.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст]. М.: «Просвещение», 2007. – 127 с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст]. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет [Текст]: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: «Лань», 2003. – 160 с.
9. Основы теории физической культуры 10 – 11 классы [Текст]: Учебное пособие [Ф.И.Собянин и др.] / Под общ. ред. Ф.И.Собянина, А.И.Замогильнова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006. –151 с.
10. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры [Текст]: учебно-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.

Интернет-ресурсы

11. Отраслевой информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
12. Федеральное агентство по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>
13. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
14. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>