

НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ФИЛИАЛ
УВО «УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

УТВЕРЖДАЮ:

Зав. кафедрой психолого-педагогических
и спортивных дисциплин

_____ Е.Ф. Максимова

протокол заседания кафедры №

от _____ 2020 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
по дисциплине
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)

для поступающих на направление подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
профиль: «Физкультурное образование»

Набережные Челны, 2020

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительные профессиональные испытания проводятся с целью определения возможности поступающих осваивать программы бакалавриата направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль: «Физкультурное образование» очная форма обучения и заочная форма обучения.

Вступительные испытания по предмету «Общая физическая подготовка» (ОФП) проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема в УВО «Университет управления «ТИСБИ» на основную профессиональную образовательную программу высшего образования.

Программа вступительных испытаний по предмету «Общая физическая подготовка» (ОФП) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, обязательных при реализации образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию, предметной области «Физическая культура».

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего (полного) общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа вступительных испытаний по предмету «Общая физическая подготовка» (ОФП) 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 подготовки специалистов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль: «Физкультурное образование».

Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 60 м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек);
- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).

2. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вступительные испытания по предмету «Общая физическая подготовка» (ОФП) 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 шорты, 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. Бег на дистанцию 60 проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

2. Прыжок в длину с места выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). 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.

3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек). Поднимание туловища выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты и зафиксированы, руки за головой. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращаясь в исходное положение лопатками коснуться пола.

4. Подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения – неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

По окончании вступительных испытаний экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии.

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению (тесту) на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются оценки по двадцатибалльной шкале (таблицы 1 и 2). 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 1. Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, освоивших основную образовательную программу основного общего образования, и оценочная шкала для определения

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1	Бег 60 м (сек)	9.6	10.0	10.4	10.6	10.9	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	230	220	210	200	190
3	<u>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 1 мин.) девушки.</u>	<u>45</u>	<u>40</u>	<u>35</u>	<u>30</u>	<u>25</u>					
4	Подтягивания в висе на перекладине (юноши)						12	10	8	6	4

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 20.

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.
5. Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Вступительные испытания по предмету «Общая физическая подготовка» (ОФП) 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» (таблицы 3 и 4).

Абитуриент самостоятельно или с помощью ассистента выбирает экзаменационный билет.

В каждом билете содержится пять вопросов. Ответы на вопросы выполняются на компьютере или надиктовываются ассистенту. Время для подготовки ответов на вопросы 1,5 часа. Продолжительность подготовки ответов на вопросы по письменному заявлению абитуриента, поданному до начала проведения вступительного экзамена, может быть увеличена, но не более чем на 1,5 часа.

Допускается присутствие ассистента, оказывающего абитуриентам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменаторами).

Абитуриенты могут взять с собой на отведенное место в аудитории медицинские приборы и препараты, показанные для экстренной помощи, а также необходимое техническое оборудование для выполнения заданий.

По заявлению абитуриента вступительные испытания могут проводиться в устной форме.

Таблица 2. Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Общая физическая подготовка» (ОФП).

№ п/п	Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Физическая культура»
1.	Значение современного олимпийского движения.
2.	История, девиз и символика Олимпийских игр.
3.	XXII зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4.	XXXI летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).
5.	Летние Паралимпийские игры 2016 года: история, участники, виды спорта.
6.	Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.
7.	История современных Олимпийских игр. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.
8.	Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
9.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
10.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.
11.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.

12.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.
13.	Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
14.	История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».
15.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.
16.	Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
17.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
18.	Задачи, которые решает режим дня. Особенности его организации для обучающихся.
19.	Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности обучающегося в течение дня. Примеры.
20.	Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.
21.	Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическими упражнениями.
22.	Индивидуальный контроль за результатами двигательной подготовленности.
23.	Влияние занятий физической культурой на отказ от вредных привычек.
24.	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.
25.	Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
26.	Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями.
27.	Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
28.	Характеристика основных мер по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
29.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
30.	Основные способы плавания.
31.	Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
32.	Упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Примеры.
33.	Физические качества и способы их развития.
34.	Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
35.	Силовые способности и методика их совершенствования. Примеры.
36.	Скоростные способности и методика их совершенствования. Примеры.
37.	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.

38.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, ха
39.	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.
40.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в образовательных организациях и их значение.

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 20.

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.
5. Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Таблица 3. Критерии оценивания письменного экзамена по предмету «Общая физическая подготовка» (ОФП)

№ п/п	Номер вопроса	Критерии оценивания письменного экзамена по предмету «Физическая культура»				
		Оценка в баллах				
		20	15	10	5	1
1	Первый	За ответ, в котором абитуриент демонстрирует глубокое понимание сущности материала предмета «Физическая культура»; логично его излагает	За ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором имеются пробелы в знании материала предмета «Физическая культура», отсутствует логичность изложения материала	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знании материала предмета «Физическая культура», нет должной аргументации и логичности изложения материала	За ответ, в котором продемонстрировано незнание и непонимание материала предмета «Физическая культура»
2	Второй					
3	Третий					
4	Четвертый					
5	Пятый					

4. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному испытанию

Основные источники:

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.
2. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.
3. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.
4. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009.
5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
4. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
5. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.