

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Экзамен по дисциплине «Физическая культура» включает в себя:

А)

-выполнение двух из трех предложенных нормативов для девушек (прыжок в длину с места; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; бег 1000 м) и юношей (прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук (подтягивание) в висе; бег 1000 м); норматив подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек) и сгибание-разгибание рук (подтягивание) в висе (для юношей) – являются обязательными

- портфолио

Данные нормативы соответствуют программе одноименной дисциплины в учреждениях среднего общего образования, и предоставляют равные возможности во время вступительных испытаний, как для спортсменов-разрядников, так и для физически развитых абитуриентов. Абитуриент должен выполнить два норматива вне зависимости от уже набранного количества баллов. Баллы за выполненные испытания суммируются, но итоговая сумма не может превышать 70 баллов. Таблицы оценки представлены в приложении 1.

Портфолио включает сведения о наивысшем достижении абитуриента в олимпийском виде спорта для очного отделения – за последние 2 года, для заочного – за последние 10 лет. Таблица оценки достижения представлена в приложении 2.

При выполнении нормативов абитуриент должен соблюдать следующие правила:

- 1) Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием, заступ за линию отталкивания является основанием для аннулирования результата попытки. Предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат.
- 2) Сгибание-разгибание рук в висе (подтягивание) выполняется «силой», т.е. без использования кинетической энергии других звеньев тела (недопустимы раскачивания, рывки). Результат фиксируется, когда подбородок достигает уровня перекладины.

- 3) Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине (90 см):
вис лежа, лицо смотрит вверх, хват идет сверху;
кости рук расположены на ширине плеч;
голову, тело и нижние конечности выстраиваем в прямую линию;
пятки можно упереть в опору не выше 4 см.
- 4) Бег 1000 метров выполняется по правилам легкоатлетических соревнований (нельзя заступать за меньший радиус беговой дорожки; общий старт; в забеге – до 15 человек)

Б) В СЛУЧАЕ ВСТУПЛЕНИЯ В СИЛУ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, НЕ ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРОВОДИТЬ ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ В ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЕ

Экзамен по дисциплине «Физическая культура» проводится при помощи дистанционных технологий и включает в себя:

- выполнение тестовых заданий (максимальное количество баллов – 80)
- портфолио (Приложение 2):

1. Выполнение тестовых заданий, составленных на основе содержания школьного курса «Физическая культура» (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. : ил.). Тестирование включает задания на выбор одного и/или нескольких правильных ответов; установление соответствия.

Пример 1. Дополните предложение. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия это ...

А) гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня

Б) группы общефизической подготовки, спортивные секции

В) дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы

Г) спортивная тренировка, общефизическая подготовка, фитнес

Пример 2. Выберите правильные ответы. Физическая культура личности включает:

А) мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой

и спортом

Б) овладение знаниями по физической культуре

В) овладение умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности

Г) разностороннюю физическую подготовленность

Д) программу по физической культуре для 10 – 11 классов

Пример 3. Приведите в соответствие автора и(или) цитату, идею

Аристотель использовал физические упражнения при лечении больных и обосновал принцип их

применения

Гиппократ «Ничто так сильно не разрушает организм,

как физическое бездействие»

Гален «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений»

Девушки «Прыжок в длину с места»

167	1	196	19,2
168	2	197	19,6
169	3	198	20
170	4	199	20,4
171	5	200	20,8
172	6	201	21,2
173	7	202	21,6
174	8	203	22
175	9	204	22,4
176	10	205	22,8
177	11	206	23,2
178	12	207	23,6
179	12,4	208	24
180	12,8	209	24,4
181	13,2	210	24,8
182	13,6	211	25,2
183	14	212	25,6
184	14,4	213	26
185	14,8	214	26,4
186	15,2	215	26,8
187	15,6	216	27,2
188	16	217	27,6
189	16,4	218	28
190	16,8	219	29
191	17,2	220	30
192	17,6	221	31
193	18	222	32
194	18,4	223	33
195	18,8	224	34
		225	35
		226	36
		227	37
		228	38
		229	39
		230	40
		231	41
		232	42
		233	43
		234	44
		235	45

Девушки «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подтягивание	
рез.	очки
5	6
6	7
7	8
8	9
9	11
10	13
11	15
12	18
13	23
14	28
15	30
16	32
17	35
18	38
19	41
20	45

Девушки «Бег 1000 метров»

Бег 1000 м			
рез.	очки	рез.	очки
5.00	7	4.11	28,8
4.59	7	4.10	29,2
4.58	7,5	4.09	29,6
4.57	7,5	4.08	30
4.56	8	4.07	30,4
4.55	8	4.06	30,8
4.54	8,5	4.05	31,2
4.53	8,5	4.04	31,4
4.52	9	4.03	31,8
4.51	9	4.02	32,2
4.50	9,5	4.01	32,6
4.49	10	4.00	33
4.48	10,5	3.59	33,4
4.47	11	3.58	33,8
4.46	12	3.57	34,2
4.45	13	3.56	34,6
4.44	14	3.55	35,0
4.43	15	3.54	35,4
4.42	16	3.53	35,8
4.41	17	3.52	36,2
4.40	17,2	3.51	36,6
4.39	17,6	3.50	37,0
4.38	18	3.49	37,4
4.37	18,4	3.48	37,8
4.36	18,8	3.47	38,2
4.35	19,2	3.46	38,6
4.34	19,6	3.45	39,0
4.33	20	3.44	39,4
4.32	20,4	3.43	39,8
4.31	20,8	3.42	40,2
4.30	21,2	3.41	40,6
4.29	21,6	3.40	41,0
4.28	22	3.39	41,4
4.27	22,4	3.38	41,8
4.26	22,8	3.37	42,2
4.25	23,2	3.36	42,6
4.24	23,6	3.35	43,0
4.23	24	3.34	43,4
4.22	24,4	3.33	43,8
4.21	24,8	3.32	44,2
4.20	25,2	3.31	44,6
4.19	25,6	3.30	45
4.18	26		
4.17	26,4		
4.16	26,8		
4.15	27,2		
4.14	27,6		
4.13	28		
4.12	28,4		

Нормативы ОФП юноши «Сгибание –разгибание рук в висе»

Подтягивание	
рез.	очки
5	6
6	7
7	8
8	9
9	11
10	13
11	15
12	18
13	23
14	28
15	30
16	32
17	35
18	38
19	41
20	45

Нормативы ОФП юноши «Прыжок в длину с места»

214	1	261	25,5
215	1,5	262	26
216	2	263	26,5
217	2,5	264	27
218	3	265	27,5
219	3,5	266	28
220	4	267	28,5
221	4,5	268	29
222	5	269	29,5
223	5,5	270	30
224	6	271	31
225	6,5	272	32
226	7	273	33
227	7,5	274	34
228	8	275	35
229	8,5	276	36
230	9	277	37
231	9,5	278	38
232	10	279	39
233	11	280	40
234	12	281	41
235	12,5	282	42
236	13	283	43
237	13,5	284	44
238	14	285	45
239	14,5		
240	15		
241	15,5		
242	16		
243	16,5		
244	17		
245	17,5		
246	18		
247	18,5		
248	19		
249	19,5		
250	20		
251	20,5		
252	21		
253	21,5		
254	22		
255	22,5		
256	23		
257	23,5		
258	24		
259	24,5		
260	25		

Нормативы ОФП юноши «Бег 1000 метров»

3.50	1	3.19	16
3.49	1	3.18	17
3.48	1	3.17	18
3.47	1	3.16	19
3.46	1,5	3.15	20
3.45	2	3.14	21
3.44	2,5	3.13	22
3.43	3	3.12	23
3.42	3,5	3.11	24
3.41	4	3.10	25
3.40	4,5	3.09	26
3.39	5	3.08	27
3.38	5,5	3.07	28
3.37	6	3.06	29
3.36	6,5	3.05	30
3.35	7	3.04	31
3.34	7,5	3.03	32
3.33	8	3.02	33
3.32	8,5	3.01	34
3.31	9	3.00	35
3.30	9,5	2.59	36
3.29	10	2.58	37
3.28	10,5	2.57	38
3.27	11	2.56	39
3.26	11,5	2.55	40
3.25	12	2.54	41
3.24	12,5	2.53	42
3.23	13	2.52	43
3.22	13,5	2.51	44
3.21	14	2.50	45
3.20	15		

Приложение 2.

№	Уровень соревнования	Место	Баллы портфолио
1	Чемпионат мира	2-3	30
2		Без места	27
3	Чемпионат Европы	2-3	28
4		Без места	25
5	Участие в международных соревнованиях в составе сборной РФ	1	25
6		2	23
7		3	21
8		Без места	19
9	Чемпионат (первенство) РФ	1	20
10		2	18
11		3	16
12		4	15
13		5	14
14	Чемпионат (первенство) федерального округа	1	15
15		2	13
16		3	11
17	Чемпионат (первенство) области	1	9
18		2	7
19		3	5
15	Состав сборной области по виду спорта		3