

Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Подольский социально-спортивный институт»

Факультет среднего профессионального образования
Кафедра физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры

Рассмотрено
на заседании учебно-методического
совета НОУ ВПО «ПССИ»
Протокол № 1 (с. 2) 08 2016 г.

«Утверждаю»
Первый проректор по учебной работе

А.А. Булгакова
«26» 09 2016 г.



ПРОГРАММА

по организации и проведению вступительных испытаний
по физической культуре для абитуриентов НОУ ВПО «ПССИ»
на 2017-2018 учебный год

по специальностям 49.02.01 - «Физическая культура»
и 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»

Подольск 2016

Подольск 2016

Программа вступительных испытаний рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и АФК, протокол № 2 от «14» сентября 2016 г.

Вступительный экзамен по физической культуре в НОУ ВПО ПССИ организуется и проводится приемной предметной комиссией в составе заведующего и преподавателей кафедры «Физической культуры, спорта и АФК» по утвержденному расписанию. Общее руководство работой приемной предметной комиссии осуществляет председатель приемной комиссии образовательного учреждения, непосредственное – председатель приемной предметной комиссии.

По специальностям 49.02.01 - «Физическая культура» и 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура» экзамен состоит из сдачи контрольных испытаний по физической подготовленности (Табл.1), теоретических вопросов (Приложения 1, 2) и собеседования.

Предварительно абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их обязанности и права, а так же предоставляется время (не менее 15 мин) для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов. Возможно проведение разминки и в составе группы.

К сдаче нормативов допускаются абитуриенты, прошедшие медкомиссию и имеющие медицинскую справку. При заболевании абитуриент освобождается от сдачи экзамена до периода выздоровления, но не позднее дня сдачи последнего экзамена по любому предмету.

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель приемной предметной комиссии может разрешить абитуриенту выполнить норматив повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения полученной оценки не допускается. В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от абитуриента в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией не позднее 24 часов после окончания сдачи данного вида экзамена.

В процессе сдачи экзамена **абитуриенты обязаны:**

- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированными;
- быть в спортивной форме (трусы, майка, спортивный костюм, кроссовки, шиповки), без разрешения преподавателя-экзаменатора не отлучаться с места сдачи норматива;
- при выполнении нормативов стараться показать наиболее высокие результаты, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом председателю приемной предметной комиссии.

Абитуриент при выполнении экзаменационных нормативов *имеет право:*

- попросить у преподавателя-экзаменатора дополнительную попытку для выполнения норматива в случае падения, срыва и т.д., но не позднее времени окончания приема экзамена;
- выразить своё несогласие с оценкой, выставленной преподавателем-экзаменатором, о чем сообщить письменно председателю приемной предметной комиссии по экзамену, а при несогласии с принятым решением обратиться в апелляционную комиссию.

Дополнительный расчет баллов для абитуриентов, поступающих в ПССИ на специальность «Физическая культура»

Спортивный разряд, звание	Баллы
ЗМС, МСМК	50
МС	40
КМС	30
1 разряд	20
2 разряд	10

Абитуриенты, имеющие спортивное звание КМС и выше, освобождаются от сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Таблица 1 - Нормативы и шкала оценки результатов их выполнения в баллах

**для определения уровня физической подготовленности
кандидатов на учебу в НОУ ВПО ПССИ**

Баллы	Наименование нормативов и результаты их выполнения					
	Силовые упражнения (количество раз)		Бег на 100 м. (сек.)		Бег (кросс) на 1000 м (мин. сек.)	
	Юноши (подтягивание на перекладине)	Девушки (СКУ)*	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	2	3	4	5	6	7
34					3.29 и менее	4.14 и менее
33	30 и более	46 и более	13,2 и менее	15,0 и менее	3.30	4.15
32	29	45	13,3	15,1	3.31	4.16
31	28	44	13,4	15,2	3.32	4.17
30	27	43	13,5	15,3	3.33	4.18
29	26	42	13,6	15,4	3.41	4.19
28	25	41	13,7	15,5	3.35	4.20
27	24	40	13,8	15,6	3.36	4.21
26	23	39	13,9	15,7	3.37	4.22
25	22	38	14,0	15,8	3.38	4.23
24	21	37	14,1	15,9	3.39	4.24
23	20	36	14,2	16,0	3.40	4.25
22	19	35	14,3	16,1	3.41	4.26
21	18	34	14,4	16,2	3.42	4.27
20	17	33	14,5	16,3	3.43	4.28
19	16	32	14,6	16,4	3.44	4.29
18	15	31	14,7	16,5	3.45	4.30
17	14	30	14,8	16,6	3.46	4.31
16	13	29	14,9	16,7	3.47	4.32
15	12	28	15,0	16,8	3.48	4.33
14	11	27	15,1	16,9	3.49	4.34
13	10	26	15,2	17,0	3.50	4.35
12	9	-	15,3	17,1	3.51	4.36
11	-	25	15,4	17,2	3.52	4.37
10	8	-	-	17,3	3.53	4.38
9	-	24	15,5	17,4	3.54	4.39
8	7	-	-	17,5	3.55	4.40
7	-	23	15,6	17,6	3.56	4.41
6	6	22	-	17,7	3.57	4.42
5	-	21	15,7	17,8	3.58	4.43
4	5	20	-	17,9	3.59	4.44
3	-	19	15,8	18,0	4.00	4.45
2	-	18	-	18,1	4.01	4.46
1*	4	17	15,9	18,2	4.02	4.47
0	Менее 4	Менее 17	16,0 и более	18,3 и более	4.03 и более	4.48 и более

* При выполнении силового комплексного упражнения (СКУ) результат не засчитывается и абитуриент не допускается к дальнейшим испытаниям по физической культуре, если по одному из упражнений он выполняет менее 1 повторения.

** Минимальное количество баллов за выполнение одного из трех упражнений. Менее этого результата – к дальнейшим испытаниям по физической культуре кандидат не допускается.

Условия сдачи нормативов по физической культуре для кандидатов на учебу в НОУ ВПО ПССИ

Испытание по физической культуре кандидатов на учебу в НОУ ВПО ПССИ оценивается в баллах по результатам выполнения трех контрольных упражнений:

- подтягивание на перекладине, бег 100 м., бег (кросс) на 1 км – для абитуриентов мужского пола;
- силовое комплексное упражнение, бег на 100 м., бег (кросс) на 1 км – для абитуриентов женского пола.

Сумма минимального количества баллов, подтверждающая успешное выполнение **трех** контрольных нормативов для абитуриентов – 36 баллов.

Допускается сдача **только одного** из контрольных нормативов с результатом не менее 1 балла, при условии выполнения оставшихся двух нормативов (не ниже 12 баллов) с результатом в сумме не менее 36-ти баллов соответственно;

Например: кандидат (юноша), при сдаче контрольного упражнения по подтягиванию на перекладине подтянулся 4 раза и набрал 1 балл. В этом случае по двум другим контрольным упражнениям ему необходимо набрать общую сумму не менее 36-и баллов, при этом в каждом упражнении необходимо показать результат соответствующий 13 баллам и выше.

Если абитуриент при сдаче одного из трех контрольных упражнений не набрал 1 балла, подтверждающего успешную сдачу данного упражнения, то испытание по физической подготовке в целом считается не пройденным. В этом случае абитуриент не допускается к дальнейшему прохождению вступительных испытаний и участию в конкурсе для поступления в образовательное учреждение.

По результатам прохождения испытаний по физической культуре баллы, набранные абитуриентом, суммируются и учитываются при проведении конкурса на соответствующую специальность.

Преимуществом при зачислении в образовательное учреждение обладает тот кандидат, который при прочих равных условиях набрал наибольшее количество баллов по результатам испытаний по физической культуре.

Пояснительная записка

к нормативам и шкале оценки результатов их выполнения в баллах для определения уровня физической подготовленности кандидатов на учебу в НОУ ВПО ПССИ

В целях улучшения качества отбора кандидатов на учебу в НОУ ВПО ПССИ Ученым советом института утверждены нормативы по физической подготовленности и шкала оценки результатов их выполнения в баллах.

Нормативы для определения уровня физической подготовленности кандидатов на учебу разработаны с учетом дифференцированного подхода к избранной абитуриентами специальности, требований к физической подготовленности граждан, физического развития молодого поколения и гендерной политики в стране.

Нормативы для определения уровня физической подготовленности состоят из упражнений на силу (подтягивание на перекладине для юношей и специальное контрольное упражнение (СКУ) для девушек), быстроту (бег на 100 м. для юношей и девушек) и выносливость (бег на 1000 м. для юношей и девушек).

Для оценки результатов сдачи нормативов по физической культуре абитуриентов впервые введена 100-бальная шкала оценки, вместо 5-бальной оценочной системы.

по физической культуре:

- бег на 100 метров выполняется на ровном прямом участке местности или на стадионе, старт низкий, измерение в 0,1 сек;

- подтягивание выполняется на высокой перекладине, подсчет проводится по количеству подтягиваний;

- бег на 1000 м выполняется в составе группы (6 - 10 человек) с высокого старта. Результат фиксируется в минутах и секундах, запрещены попытки сокращения дистанции;

- комплексное силовое упражнение (девушки) выполняется на оборудованной площадке. Первые 30 секунд экзаменуемым производится максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног из положения «лежа на спине» (руки вдоль туловища, ноги не закреплены и не удерживаются партнером); затем по команде «смена исходного положения», перевернувшись, принять упор лежа и без паузы для отдыха выполнить в течение вторых 30 сек максимальное количество сгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Вопросы теоретической части вступительных испытаний по специальностям 49.02.01 - «Физическая культура» и 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I.
 б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
 в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
 г. Хуан Антонио Самаранч.

2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическими упражнениями.
 б. физическим трудом.
 в. физической культурой.
 г. физическим воспитанием.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. сохранение и восстановление здоровья.
 б. развитие резервных возможностей человека.
 в. физической подготовленности человека к жизни.
 г. подготовку к профессиональной деятельности.

4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

- а. 1, 2, 3, 4.
 б. 4, 3, 2, 1.
 в. 1, 3, 2, 4.
 г. 4, 2, 3, 1.

5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- а. принцип сознательности и активности.
 б. принцип доступности и индивидуализации.
 в. принцип научности.
 г. принцип связи теории с практикой.

БАЛЛЫ: _____

Оценивание:

- 27 правильных ответов и выше – оценка «отлично»;
- 21-26 правильных ответов - оценка «хорошо»;
- 16 - 20 правильных ответов - оценка «удовлетворительно»;
- 15 и ниже – оценка «неудовлетворительно».

**Вопросы теоретической части вступительных испытаний для специальности
49.02.01 - «Физическая культура» и 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»**

1. В каком виде спорта из приведенного списка соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?

1. Лыжные гонки.
2. Конькобежный спорт.
3. Фигурное катание.
4. Санный спорт.
5. Биатлон.
6. Горнолыжный спорт.

1	2	3	4
	5	6	

2. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает...

- а. фундаментальные знания общетеоретического характера.
- б. инструктивно-методические знания.
- в. знания о правилах выполнения двигательных действий.
- г. все перечисленное.

а)	б)	в)	г)
----	----	----	----

3. Какой этап освоения знаний в сфере физической культуры предполагает изучение закономерностей физического воспитания?

- а. Феноменологический.
- б. Аналитико-синтетический.
- в. Прогностический.
- г. Аксиоматический.

а)	б)	в)	г)
----	----	----	----

4. Блокировать подачу принимающей команде в волейболе ...

- а. разрешается только либеро.
- б. не разрешается.
- в. разрешается игрокам передней линии,
- г. не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих.

а)	б)	в)	г)
----	----	----	----

5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а. форма.
- б. содержание.
- в. техника.
- г. гигиена.

а)	б)	в)	г)
----	----	----	----

БАЛЛЫ: _____

Оценивание:

- 27 правильных ответов и выше – оценка «отлично»;
- 21-26 правильных ответов - оценка «хорошо»;
- 16 - 20 правильных ответов - оценка «удовлетворительно»;
- 15 и ниже – оценка «неудовлетворительно».