



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

Приемная комиссия

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии ВГУЭС  
ректор ВГУЭС

Т.В. Терентьева

2018 г.

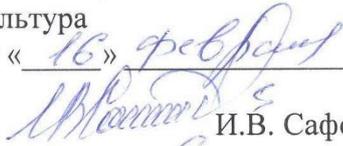


**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ,  
ПРОВОДИМЫХ УНИВЕРСИТЕТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО,  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрена на заседании Цикловой методической комиссией

ЦМК Физическая культура

Протокол № 11 от « 16 » февраля 2018г.

Председатель ЦМК  И.В. Сафонов

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» 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.

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

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 ее 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.

К вступительным испытаниям профессиональной направленности допускаются абитуриенты, представившие в приемную комиссию медицинскую справку формы 086/у.

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 подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» (квалификация педагог по физической культуре и спорту). Программа вступительных испытаний оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

1. Бег 100 метров (юноши – девушки)
2. Прыжок в длину с места (юноши – девушки)
3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) / Отжимание в упоре (девушки)
4. Подъем туловища из положения лёжа за 30 сек (пресс) – (юноши-девушки).

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

Вступительные испытания по предмету «Физическая культура» проводятся в течение двух дней. 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. 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 баллы (таблицы 1 и 2).

Вступительное испытание оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты каждого поступающего и комментарии экзаменаторов. Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

**1. Бег на дистанцию 100 метров** 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!» - подаются плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции. Время фиксируется с точностью до 0.1 сек, разрешается бежать в спортивной обуви.

**2. Прыжок в длину с места** выполняется на площадке в секторе для прыжков или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок толчком двумя ногами выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. 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. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Оценивается лучший результат трех попыток.

Попытка не засчитывается при следующих нарушениях:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

**3. Подтягивание в висе на перекладине** (*вступительное испытание проводится для юношей*) выполняется из исходного положения - неподвижного виса на прямых руках, хват сверху. Ноги прямые, подтягивание туловища вверх

до уровня подбородка. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Опускание вниз плавно на прямые руки. Учитывается максимальное количество раз. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела.

**4. Отжимание в упоре** (*вступительное испытание проводится для девушек*) Исходное положение – упор лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий

, при условии правильного выполнения упражнения.

**5. Подъем туловища из положения лежа** за 30 секунд. Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и зафиксированы, руки за головой, локти вперёд. По команде «Начали!» производится максимальное число подъёмов туловища. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращение в исходное положение - с касаниями мата локтями, бёдрами и лопатками.

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет **не менее 12**.

Максимальное количество баллов (**20 баллов**) без сдачи контрольных нормативов начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения:

1. звание Мастер спорта;
2. спортивный разряд Кандидат в мастера спорта;
3. 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 «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» (Приложения 3 и 4).

Абитуриент самостоятельно или с помощью ассистента выбирает экзаменационный билет.

В каждом билете содержится пять вопросов. 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.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

- вступительные испытания проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;

- присутствие ассистента из числа работников образовательной организации или привлеченных лиц, 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;

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа поступающих в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов; при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

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

#### *20.1. Для слепых:*

- задания для выполнения на вступительном испытании, а также инструкция о порядке проведения вступительного испытания 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 или компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых.

*20.2. Для слабовидящих:*

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- поступающим для выполнения задания предоставляется при необходимости увеличивающее устройство;

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом.

*20.3. Для глухих и слабослышащих:*

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

*20.4. Для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих* все вступительные испытания по желанию поступающих могут проводиться в письменной форме.

*20.5. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата* (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию поступающих все вступительные испытания могут проводиться в устной форме.

#### **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. 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.

3. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005;

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.

7. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 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](http://www.olympic.ru)

5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <http://www.gto.ru>

## Приложение 1

**Таблица 1. Показатели оценки уровня физической подготовки в баллах для юношей**

Бег 100м (сек)	Баллы	Прыжок в длину с места (в см)	Баллы	Подтягивание на переклад (кол-во раз)	Баллы	Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек)	Баллы
14,0 и менее	5	230 и более	5	8	5	30 и более	5
14,1 – 14,5	4	229 – 215	4	7	4	29-26	4
14,6 -15,0	3	210-214	3	6	3	20-25	3

## Приложение 2

**Таблица 2. Показатели оценки уровня физической подготовки в баллах для девушек**

Бег 100м (сек)	Баллы	Прыжок в длину с места (в см)	Баллы	Отжимания в упоре (кол-во раз)	Баллы	Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек)	Баллы
15,5 и менее	5	180 и более	5	8	5	25 и более	5
15,6 – 16,0	4	170-179	4	5-7	4	22-24	4
16, 1-16,5	3	160-169	3	4	3	16-21	3

### **Вопросы для подготовки к письменному экзамену по предмету «Физическая культура» для абитуриентов, освоивших основную образовательную программу основного общего образования.**

1. Значение современного олимпийского движения.
2. История, девиз и символика Олимпийских игр.
3. XXII зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4. Летние Параолимпийские игры 2016 года: история, участники, виды спорта.
5. Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.
6. История современных Олимпийских игр. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.
7. Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития
9. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.
10. Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.
11. Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.
12. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
13. История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».
14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.
15. Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
16. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
17. Задачи, которые решает режим дня. Особенности его организации для обучающихся
18. Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическими упражнениями.
19. Индивидуальный контроль за результатами двигательной подготовленности.
20. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.
21. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
22. Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями.
23. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

24. Характеристика основных мер по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
25. Основные способы плавания.
26. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой
27. Упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Примеры
28. Физические качества и способы их развития.
29. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой
30. 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.
31. Выносливость и методика ее развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.
32. Силовые способности и методика их совершенствования.
33. Скоростные способности и методика их совершенствования.
34. Гибкость и методика ее совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.
35. Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.