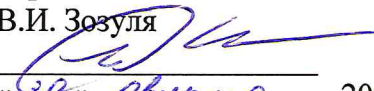


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
инклюзивного высшего образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по организации
образовательной деятельности
В.И. Зозуля


«29» августа 2016 г.

Программа
дополнительного вступительного испытания
творческой направленности по направлению подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»

Уровень бакалавриата

Программа общеобразовательного вступительного испытания для бакалавриата по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» сформирована на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и науки Российской Федерации № 1426 от 04.12.2015 г. Зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016 N 40536.

Составители рабочей программы: к.с.н., доцент кафедры адаптивной физической культуры



Александрова Е.В. 29 августа 2016 г.

Программа разработана кафедрой адаптивной физической культуры и одобрена на заседании кафедры от «29» августа 2016 г. протокол №2

Перечень вступительных испытаний в МГТЭУ по направлению подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура»:

- Обществознание (ЕГЭ)
- Профессиональное испытание (физическая культура)
- Русский язык (ЕГЭ)

Профессиональное испытание в 2017 году для направления «Физическая культура» состоит из:

1. тестовых испытаний по общей физической подготовке
 - бег 100 метров
 - прыжок в длину с места толчком двумя ногами
 - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)
 - подтягивание из виса на нижней перекладине (девушки)
 - бег 3000 м (юноши)
 - бег 2000 м (девушки)
2. тестирование по основам теории и методики физической культуры и спорта.

Порядок проведения вступительных испытаний по физической культуре:

- бег 100 м;
- бег 3000 м (юноши);
- бег 2000 м (девушки);
- письменное тестирование по основам теории и методики физической культуры;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки);

Методические рекомендации по выполнению видов практических испытаний (тестов) профессионального испытания по физической культуре

Бег 100 м – выполняется с низкого старта по правилам судейства соревнований в легкой атлетике. Оценивается время преодоления дистанции (в секундах).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание её;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного отскока;
- 3) одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников – 90 см. Для того, чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек ИП;
- 4) равномерное сгибание рук.

Бег: 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки) выполняется с высокого старта по правилам судейства соревнований в легкой атлетике. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег (по правилам соревнований на дистанциях свыше 400 м команда «Внимание!» не подается). В процессе бега допускается переход на шаг, не сходя с дорожки.

На практические испытания абитуриенты должны иметь соответствующую спортивную одежду и обувь.

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

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

Оценка результатов практических тестов

Выполнение тестов по общей физической подготовке оценивается в соответствии с табл. 1, 2, 3, 4. Результаты юношей весом свыше 85 кг, девушек с собственным весом больше 70 кг, а также лиц обоего пола в возрасте старше 30 лет, оцениваются по табл. 3 и 4. Оценивается каждое тестовое задание (максимум - 20 баллов), полученные баллы суммируются.

Таблицы оценки результатов практических испытаний

ТАБЛИЦА 1

(юноши/мужчины до 30 лет, вес до 85 кг)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Бег 3000 м (мин)
20	12.8	260	20	12.00
19	12.9	258	19	12.05
18	13.0	256	18	12.10
17	13.1	254	17	12.15
16	13.2	252	16	12.20
15	13.4	250	15	12.25
14	13.5	247	14	12.30
13	13.6	243	13	12.35
12	13.7	240	12	12.40
11	13.8	237	11	12.45
10	13.9	233	10	12.50
9	14.0	227	9	13.00
8	14.1	223	8	13.05
7	14.2	220	7	13.10
6	14.3	217	6	13.15
5	14.4	212	5	13.20
4	14.5	197	4	13.30
3	14.6	193	3	13.40
2	14.7	190	2	13.50
1	14.8	187	1	14.00

ТАБЛИЦА 2

(девушки/женщины до 30 лет вес до 70 кг)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места	Подтягивание в висе лежа (кол-во)	Бег 2000 м (мин)
20	15.2	220	25	9.50
19	15.3	217	24	9.55
18	15.4	213	22	10.00
17	15.5	210	21	10.05
16	15.6	207	20	10.10
15	15.7	203	19	10.15
14	15.8	200	18	10.20
13	15.9	197	16	10.25
12	16.0	193	15	10.30
11	16.1	190	14	10.35
10	16.2	187	13	10.40
9	16.3	183	12	10.45
8	16.4	180	10	10.50
7	16.5	177	9	10.55
6	16.6	173	8	11.00
5	16.7	170	7	11.10
4	16.8	167	6	11.20
3	16.9	163	5	11.30
2	17.0	160	4	11.40
1	17.1	157	3	11.50

ТАБЛИЦА 3

(мужчины старше 30 лет)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Бег 3000 м (мин)
20	13.6	210	14	12.20
19	13.7	207	13	12.25
18	13.8	203	12	12.30
17	13.9	200	11	12.35
16	14.0	197	10	12.40
15	14.1	193	9	12.45
14	14.2	190	8	12.50
13	14.3	187	7	12.55
12	14.4	183	-	13.00
11	14.5	180	6	13.05
10	14.6	177	-	13.10
9	14.7	173	5	13.15
8	14.8	170	-	13.20
7	14.9	167	4	13.25
6	15.0	163	-	13.30
5	15.1	160	3	13.35
4	15.2	157	2	13.40
3	15.3	154	1	13.45
2	15.4	151	-	13.55
1	15.5	147	-	14.00

ТАБЛИЦА 4

(женщины старше 30 лет)

Баллы	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места	Подтягивание в висе лежа (кол-во)	Бег 2000 м (мин)
20	16.0	195	20	10.10
19	16.2	191	19	10.15
18	16.4	184	18	10.20
17	16.2	182	16	10.25
16	16.3	178	15	10.30
15	16.4	174	14	10.35
14	16.5	170	13	10.40
13	16.6	166	12	10.45
12	16.7	162	10	10.50
11	16.8	158	9	10.55
10	16.9	154	8	11.05
9	17.0	152	7	11.15
8	17.1	148	6	11.25
7	17.2	144	5	11.30
6	17.3	140	4	11.35
5	17.4	136	3	11.40
4	17.5	132	-	11.45
3	17.6	128	1	11.50
2	17.7	124	-	11.55
1	17.8	121	-	12.00

Организация и проведение тестирования по основам теории и методики физической культуры

Тестирование по основам теории и методики физической культуры проводится на бумажных носителях. Тестовые задания составлены в соответствии с требованиями по предмету «Физическая культура», в закрытой форме. Абитуриенты в течение 45 минут должны ответить на 10 вопросов. Абитуриент должен внимательно прочитать задания и предлагаемые варианты ответов. Задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по мнению абитуриента, является правильным. Правильный вариант необходимо подчеркнуть на бумажном носителе.

Каждое правильно выполненное тестовое задание оценивается в 2 балла. Теоретическое испытание по основам теории и методики физической культуры оценивается из 20 баллов.

Для теоретического тестирования абитуриенты должны иметь с собой ручку с чернилами синего, фиолетового или черного цвета.

Примеры тестовых заданий по основам теории и методики физической культуры

1. Основным средством физического воспитания является

- Закаливание
- Солнечная радиация
- Личная гигиена
- Физическое упражнение

2. Физическая культура представляет собой

- Учебный предмет в школе
- Выполнение физических упражнений
- Процесс совершенствования возможностей человека
- Часть общей культуры общества

и т.д., всего 10 вопросов

Программа теоретического раздела

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Понятие о здоровье, определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Понятие об основных типах телосложения. Роль и значение двигательной активности. Последствия гиподинамии. Принципы сбалансированного питания.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие о физическом упражнении. Формы проведения занятий физическими упражнениями. Главные особенности урочных форм. Структура и виды уроков физической культуры.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке, физических (двигательных) качествах. Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования нагрузки. Контроль физической нагрузки. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Правила техники безопасности.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Виды соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. Судейская бригада. Подведение результатов.

Олимпийское движение. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр современности. Деятельность Пьера де Кубертена. Международный олимпийский комитет (МОК), национальные олимпийские комитеты (НОК). Олимпийская хартия. Олимпийская символика. Олимпийские игры 1980 г. в Москве и 2014 г. в Сочи.

Рекомендуемая литература:

1. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; Советский спорт, 2013.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014.
3. Лях, В. И. 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.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014
5. Педагогическое мастерство учителя физической культуры, Жабаков В.Е., Жабакова Т.В., 2016
6. Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, Баженова Н.А., 2012
7. Биомеханика, Познание телесно-двигательного упражнения, Курысь В.Н., 2013

Интернет-ресурсы:

1. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru>
4. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

Общая оценка за профессиональное испытание по физической культуре складывается суммы баллов за четыре практических теста и письменное тестирование.

Абитуриент получает оценку:

«отлично» - при сумме баллов 100-80 баллов;

«хорошо» - 79-60 баллов;

«удовлетворительно» - 59 - 39 баллов;

«неудовлетворительно» - 20 баллов и менее.