

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«ПОДОЛЬСКИЙ СОЦИАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Утверждаю
Директор АНПОО «ПССК»
_____ А.С. Сидоров
«01» _____ июня 2020 г.

Программа
вступительных испытаний профессиональной направленности
по предмету «Физическая культура»
с особенностями приема с использованием дистанционных технологий

Специальности:
49.02.01 «Физическая культура»,
49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Подольск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2.ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ.....	3
3.СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	5
4. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ.....	8
4.1. Проведение компьютерного тестирования.....	8
4.2. Проведение практической части знаний физической подготовленности в форме собеседования.....	9
5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	10
Приложение 1.....	14
Приложение 2	17

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» предназначена для поступающих на обучение по программам подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования в АНПОО «Подольский социально-спортивный колледж».

Программа составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, установленным Министерством образования и науки Российской Федерации в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования на основе обязательного минимума содержания по предмету «Физическая культура».

При приеме на обучение по образовательным программам подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальностям 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» проводятся вступительные испытания по предмету «Физическая культура».

Программа вступительных испытаний состоит из нескольких разделов, которые знакомят абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки теоретических вопросов тестов и практической части знаний физической подготовленности в форме собеседования (устного экзамена).

Вступительные испытания проводятся с *целью* определения уровня знаний физической культуры и навыков, позволяющих абитуриентам осваивать образовательную программу подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальностям: 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. - М.: Учитель, 2016).

Абитуриент должен владеть знаниями и умениями по разделам содержания программы вступительных испытаний: «История физической культуры», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» в объеме школьной программы по предмету «Физическая культура».

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания по физической культуре в АНПОО «ПССК» организуются и проводятся предметной экзаменационной комиссией в составе преподавателей ПЦК по утвержденному расписанию председателем приемной комиссии.

К сдаче вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий (далее – вступительные испытания) допускаются лица, имеющие основное общее и среднее общее образование.

Поступающий подает заявление на имя директора колледжа о допуске к вступительным испытаниям лично в приемную комиссию удаленно в электронно-цифровой форме. В заявлении о приеме на обучение поступающий подтверждает, с заверением личной подписью, свое согласие проходить вступительные испытания с

использованием дистанционных технологий предлагаемых колледжем организационно-технических условиях проведения указанных испытаний, а также наличие у себя таких условий.

Проведение вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий возможно только при условии идентификации личности поступающих при сдаче ими вступительных испытаний. Процедура идентификация личности проводится перед началом проведения вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий посредством скриншота экрана поступающего с изображением фотографии в его документе, удостоверяющем личность. Если идентифицировать поступающего по изображениям фотографий в представленных документах невозможно, то поступающий не допускается до прохождения вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий.

Обязательным условием проведения вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий является наличие веб-камеры дающая возможность видеотрансляции в реальном времени посредством сети Интернет. Веб-камера устанавливается таким образом, чтобы вид камеры проецировался на сдающего и изображение монитора, на котором проводится вступительное испытание в виде дистанционного вступительного испытания.

В назначенное время поступающий идет по ссылке, указанной в e-mail и происходит подключение к системе.

Вступительные испытания для поступающих по программам подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования проводятся в режиме онлайн по специальностям: 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Вступительные испытания состоит из двух частей: компьютерного теоретического тестирования – теории физической культуры (ТФК) (Приложение 1) и практической части знаний физической подготовленности в форме собеседования (устного экзамена). (Приложение 2).

При приеме на обучение по образовательным программам колледжа учитываются следующие результаты индивидуальных достижений посредством начисления баллов (таблица 1):

Таблица 1

Наличие статуса победителя и призера в олимпиадах и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений, подтвержденные наличием: -диплома победителя или призера заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по профильным и иным предметам; -диплома победителя или призера регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.	10
Наличие у поступающего статуса победителя и призера чемпионата профессионального мастерства	10
Наличие у поступающего статуса победителя и призера чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными	10

возможностями здоровья.	
Наличие золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и удостоверения к нему установленного образца	5
При наличии спортивного звания «Мастер спорта России» по Единой всероссийской спортивной классификации (или равного по значимости спортивного звания согласно общенациональной спортивной классификации другого государства).	5
При наличии одного из следующих спортивных разрядов по Единой всероссийской спортивной классификации (или равного по значимости спортивного разряда согласно общенациональной спортивной классификации другого государства). Кандидат в мастера спорта России - 1-й спортивный разряд - 2-й спортивный разряд	4

3.СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В содержание программы включен материал из всех разделов школьной программы по физической культуре.

РАЗДЕЛ 1.ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1 История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

1.2 Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.3 Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование

положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

РАЗДЕЛОВ 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

2.2 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

2.3 Массовые спортивные и туристские мероприятия:

- 1) дни здоровья и спорта, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводятся раз в месяц;
- 2) соревнования по видам спорта: соревнования по программе спартакиады учащихся; массовые соревнования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта и др.;
- 3) туризм: туристские походы, туристские слеты и соревнования.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие

технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжные гонки. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

4. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

4.1. Проведение компьютерного тестирования

Теоретическая часть «Теория физической культуры» проводится в форме компьютерного тестирования в режиме онлайн, которое состоит из 30 заданий.

Продолжительность вступительного испытания составляет 45 минут.

Вступительные испытания теоретического тестирования в форме режиме онлайн оцениваются по 30 балльной шкале и шифруются.

В установленный день за 20 минут до проведения вступительного испытания с использованием дистанционных технологий поступающий подключается через специальное программное обеспечение колледжа с ответственным сотрудником Приемной комиссии.

Перед началом вступительных испытаний сотрудник приемной комиссии идентифицирует поступающего с помощью фотографии, находящейся в личном деле, паспорта поступающего, предъявляемого экзаменуемым через видео связь, а также лица поступающего.

Ответственный за проведение вступительных испытаний после установления видеосвязи процедуры идентификации личности предоставляет поступающему доступ для прохождения процедуры онлайн тестирования, предусмотренного программой вступительных испытаний.

Лица, не имеющие возможности по уважительным причинам принять участие во вступительных испытаниях, допускаются к ним в другой день в установленные сроки до полного завершения вступительных испытаний.

Перед началом вступительного испытания проводится инструктаж об общем порядке работы. Время инструктажа не входит ввремя, отведенное на выполнение компьютерного тестирования.

Во время всего компьютерного тестирования фиксируется видеоизображение тестируемого.

Повторное прохождение вступительных испытаний не допускается.

При нарушении поступающим порядка проведения вступительных испытаний уполномоченные должностные лица колледжа вправе прекратить проведение вступительных испытаний в виде дистанционных вступительных испытаний, с составлением акта о нарушении проведения дистанционных вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется с вступительного испытания с проставлением 0 баллов, независимо от числа правильно выполненных заданий, о чем отражается в акте о нарушении проведения процедуры онлайн компьютерного тестирования.

Вся процедура проведения идентификации и проведения вступительных испытаний записывается и хранится в приемной комиссии колледжа.

В случае проведения дистанционного вступительного испытания колледж обеспечивает рассмотрение апелляций с использованием дистанционных технологий.

Апелляция о нарушении, по мнению поступающего, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) о несогласии с полученной оценкой

результатов вступительного испытания подается в соответствии с Положением об апелляционной комиссии.

Апелляция рассматривается апелляционной комиссией в режиме конференцсвязи непосредственно с поступающим.

Процедура проведения апелляции записывается в видео режиме и хранится в приемной комиссии колледжа.

По итогам проведения вступительных испытаний экзаменатор оформляет экзаменационную ведомость и передает экзаменационные работы с подписанными экзаменационными ведомостями в приемную комиссию.

Результаты вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий объявляются на официальном сайте АНПО «ПССК» не позднее следующего рабочего дня после дня проведения вступительного испытания с использованием дистанционных технологий, определяемые Правилами приема в колледж.

4.2. Проведение практической части знаний физической подготовленности в форме собеседования

Вступительное испытание по предмету «Физическая культура» для абитуриентов проводится в форме режима онлайн и представляет собой устную форму ответа по экзаменационным билетам практической части знаний физической подготовленности вступительных испытаний.

Система организации конференцсвязи колледжа на базе программного обеспечения используется для проведения вступительных испытаний в форме устного экзамена (собеседование).

В установленный день за 20 минут до проведения вступительного испытания по предмету «Физическая культура» с использованием дистанционных технологий поступающий подключается через специальное программное обеспечение «ПССК» с ответственным сотрудником Приемной комиссии.

Электронное письмо с указанием даты и времени прохождения очередного вступительного испытания и ссылки на доступ к прохождению вступительного испытания высылается поступающему за один рабочий день.

Для каждого поступающего оформляется отдельный сеанс связи.

Во время всего устного экзамена фиксируется видеозапись поступающего.

Вступительное испытание оценивается зачет или незачет.

Поступающий получает экзаменационные задания, форму бланка для собеседования (билеты для собеседования) с использованием средств Интернета.

При подготовке ответов на экзаменационные задания по предложенным вопросам необходимо:

1. Внимательно прочитать формулировку вопросов.
2. Составить краткий план ответа.
3. На вопросы экзаменаторов должны быть даны четкие ответы, демонстрирующие понимание вопросов и хорошую осведомленность в теме.
4. На подготовку отводится 40 минут.

Подготовка к ответу осуществляется непосредственно за тем же рабочим местом, где состоялась процедура идентификации. При подготовке к ответу поступающий

оставляет записи на бланке для собеседования. После завершения подготовки ответов поступающий отправляет их сотруднику Приемной комиссии.

Если ответы поступающего не позволяют экзаменатору однозначно определиться с их оценкой, он задает поступающему дополнительные вопросы. Заданные дополнительные вопросы и ответы на них записываются в бланк для собеседования.

При прохождении вступительных испытаний экзаменатор задает вопросы в устной форме и ведет протокол устного ответа (собеседования).

В протоколе устного ответа (собеседования) фиксируются:

- заданные вопросы;
- содержание ответа, общая характеристика и оценка ответов поступающего в соответствии с критериями оценки предусмотренных в программе вступительных испытаний.

По результатам вступительного испытания поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию колледжа апелляцию с использованием дистанционных технологий, если он не согласен с результатами вступительного испытания по предмету «Физическая культура».

Апелляция в виде скана или фотографии заполненного бланка с личной подписью подаётся на адрес электронной почты приёмной комиссии АНПОО «ПССК».

Апелляция рассматривается апелляционной комиссией по материалам листа ответов в режиме конференцсвязи непосредственно с поступающим.

Апелляция по итогам вступительного испытания рассматривается апелляционной комиссией в порядке, установленном Положением об апелляционной комиссии АНПОО «ПССК».

Видеозаписи могут использоваться для рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» абитуриентов.

Видеозаписи хранятся на сервере колледжа не менее пяти лет со дня проведения вступительных испытаний.

После окончания экзамена экзаменатор заполняет итоговую ведомость и передает ее вместе с экзаменационными листами в Приемную комиссию АНПОО «ПССК».

Результаты вступительного испытания с использованием дистанционных технологий объявляются на официальном сайте АНПОО «ПССК» в день его проведения.

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. -131 с. - ISBN 978-5-4497-0149-7. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>. - Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения: учебно-методическое пособие для студентов специального медицинского отделения / составители Е. В. Нефёдова, Е. А. Козловцева, Н. В. Подкуйко. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.

- 90 с.- ISBN 978-5-89040-611-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/72925.html>. - Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 242 с.- ISBN 978-5-4487-0110-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Издательство «Спорт», 2019. - 344 с. - ISBN 978-5-907225-00-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88519.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 320 с. - ISBN 978-5-9500178-0-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. - 5-е изд. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 1144 с. - ISBN 978-5-9500179-6-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :[сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. - М.: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - ISBN 978-5-9590-0882-6. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. М.Л. Журавин Теория и методика гимнастики: учебник. / Под ред. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская и др.; под редакц. М.Л. Журавина, Е.Г Сайкиной.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 496 с.

2. Ю.М. Макаров Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник. / Под ред. Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.;- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272 с.

3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник. /Под ред. Проф. Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2013.—392с

4. Ж.К. Холодов Теория и методика ФК и С: учебник. / Под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-480 с.

5. В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов Практикум по теории и методике ФКиС: уч. пособие. / Под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-208 с.

6. Валкина, Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом: методическое пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - ISBN 978-5-86045-452-1. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - ISBN 2227-8397. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Ю.Д. Железняк Теория и методика спортивных игр: учебник /Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.-464 с.

10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. - М.: Учитель, 2016.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронная библиотечная система www.iprbookshop.ru
2. Электронная библиотечная система www.Znaniium.com
3. Электронная справочная системы www.Twirpx.com
4. Электронная библиотечная система <http://lib.lesgaft.spb.ru>
5. Научная электронная библиотека «E-library» <https://elibrary.ru>
6. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Эл.версия в открытом доступе: <http://regobraz.ru/statia.php?nm=173>

Приказы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 49.02.01. Физическая культура, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 976 от 11 августа 2014 г., зарегистрирован Министерством юстиции России (№ 33826 от 125 августа 2014 г.);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства образования и науки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

**Для прохождения вступительных испытаний
теоретической части «Теории физической культуры»
поступающий должен знать следующие вопросы:**

на базе основного общего образования (9 класс)

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...
2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...
3. Действующий президент МОК
4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в 2016 году?
5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...
6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2016 году?
7. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?
8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2020 г. XXXII летние Олимпийские игры, выбрал...
9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».
10. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...
12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется...
13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы...
14. Назовите основные физические качества человека
15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
16. С помощью какого теста определяется ловкость?
17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...
18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...
19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...
20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...
22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является....
24. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...
25. Главной причиной нарушения осанки является...
26. Основными источниками энергии для организма являются....
27. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий...
28. Назовите размеры волейбольной площадки
29. Укажите, решение, какие задачи характерны для основной части урока физической культуры?
30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

на базе среднего общего образования (11 класс)

1. Физическая культура рабовладельческого общества имела...
2. Российский Олимпийский Комитет был создан в....
3. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...
4. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья
5. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
6. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
7. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?
8. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?
9. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
10. Двигательное умение – это.....
11. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение....
12. Временное снижение работоспособности принято называть....
13. Что является основными средствами физического воспитания?
14. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
15. Одним из основных физических качеств является....
16. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
17. Назовите основные физические качества.
18. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является...
19. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
20. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как...
21. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти, захватывают колени, в гимнастике обозначается как..
22. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
23. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?
24. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

25. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
26. Укажите полный состав волейбольной команды:
27. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...
28. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
29. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?
30. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

**Критерии оценивания результатов
теоретической части вступительного испытания
«Теории физической культуры»**

Вопросы с 1 по 30 оцениваются по 1 баллу.

Максимальное количество баллов, которое можно набрать за 30 вопросов – 30 баллов.

Минимальное количество баллов- 18

**Вопросы практической части знаний физической подготовленности
в форме собеседования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и
49.02.02 «Адаптивная физическая культура»**

на базе основного общего образования (9 класс)

1. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания.
2. Влияние вредных привычек на занятия физической культурой.
3. Влияние занятий физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения.
4. Влияние физической культуры на формирование качеств личности.
5. Функциональная проба и методика ее выполнения.
6. Антропометрические измерения и способы их выполнения.
7. Ортостатическая проба и методика ее выполнения.
8. Гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
9. Девиз, символика и история Олимпийского движения.
10. Что такое дневник самоконтроля (самонаблюдения) и формы индивидуального контроля.
11. Назовите 7 жестов судей одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол или футбол).
12. Здоровый образ жизни и роль физической культуры в его формировании.
13. Что такое здоровый образ жизни спортсмена.
14. Что такое индивидуальное физическое развитие.
15. Составьте комплекс гимнастических упражнений для развития ловкости в избранном виде спорта.
16. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
17. Составьте комплекс упражнений для развития выносливости.
18. Составьте комплекс упражнений для ритмической гимнастики.
19. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики для избранного вида спорта.
20. Координация человека и оценка уровня её развития.
21. Меры обеспечения безопасности во время занятий по плаванию.
22. Меры обеспечения безопасности на занятиях гимнастикой.
23. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
24. Меры обеспечения безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
25. Меры обеспечения безопасности во время плавания в естественных водоёмах.
26. Меры обеспечения безопасности во время проведения подвижных игр.
27. Меры обеспечения безопасности перед началом занятиями по лёгкой атлетике.
28. Меры обеспечения безопасности перед началом занятий и после занятий по плаванию.
29. Меры обеспечения безопасности на занятиях в тренажерном зале.
30. Меры обеспечения безопасности на занятиях по баскетболу.
31. Меры обеспечения безопасности при проведении соревнований по избранному виду спорта.
32. Меры обеспечения безопасности при проведении туристических походов.

33. Регулирование нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы.
34. Правила игры в волейбол.
35. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.
36. Оказание первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями.
37. Основные способы плавания.
38. Основные этапы формирования двигательного действия в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
39. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
40. Организация и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
41. Первая медицинская помощь при обморожении и меры его предотвращения.
42. Техника выполнения передачи мяча сверху в волейболе.
43. Планирование режима дня.
44. Подвижные игры и их влияние на двигательные способности школьника.
45. Правила игры в футбол.
46. Признаки утомления и рекомендации по их устранению.
47. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
48. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия (общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения).
49. Реализация здорового образа жизни (на личном примере).
50. Регулирование физической нагрузки во время занятий физической культурой.
51. Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры.
52. Самонаблюдение и его цель.
53. Развитие скоростных и силовых качеств человека (с помощью каких упражнений можно их развивать).
54. Современное олимпийское движение.
55. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию движений.
56. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
57. Составить комплекс специальных упражнений при избыточной массе тела.
58. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
59. Составить комплекс упражнений для формирования осанки.
60. Составьте личный план индивидуального контроля.
61. Спортивный инвентарь и оборудование во время занятий на открытых площадках.
62. Травматизм на уроках по физической культуре.
63. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
64. Правила игры в баскетбол.
65. Туристский поход и особенности его проведения с детьми младшего школьного возраста.
66. Туристский поход и особенности его проведения с детьми среднего школьного возраста.

67. Туристский поход и особенности его проведения с детьми старшего школьного возраста.
68. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения.
69. Физическая культура личности и её взаимосвязь с общей культурой общества.
70. Физкультминутки и их воздействие на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
71. Составить комплекс упражнений физкультминутки.
72. Формы занятий физической культурой.
73. Виды массажа и его значение для организма.
74. Техника выполнения атаки с двух шагов (с правой и левой стороны) в баскетболе.
75. Техника выполнения ведения мяча в футболе.

**Вопросы практической части знаний физической подготовленности в форме
собеседования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и
49.02.02 «Адаптивная физическая культура»**

на базе среднего общего образования (11 класс)

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
6. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
7. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
8. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
9. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
11. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
12. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
13. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
14. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
15. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

17. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
18. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
19. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
20. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
21. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
22. История Олимпийских игр и их значение.
23. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?
24. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта.
25. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
26. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи, каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
27. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
28. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
29. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
30. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).
31. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
32. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
33. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).
34. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
35. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
36. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
37. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
38. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
39. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

40. Что вы знаете о зимних Олимпийских играх?
41. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
42. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение?
43. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
44. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).
45. Как правильно экипировать себя для 2-3-дневного туристского похода?
46. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
47. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
48. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.
49. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
50. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
51. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
52. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
53. От чего зависит гибкость тела человека? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
54. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них (ортостатическая или функциональная проба или антропометрические измерения).
55. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
56. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
57. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр.
58. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
59. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
60. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами в двигательной подготовленности. Составить план реализации индивидуального контроля за собой.
61. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
62. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
63. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
64. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

65. Охарактеризуйте основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
66. Пр продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (баскетболу, футболу или волейболу).
67. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
68. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.
69. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
70. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
71. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
72. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
73. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
74. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
75. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Критерии оценивания результатов практической части знаний физической подготовленности в форме собеседования

Зачтено выставляется абитуриентам, которые показали удовлетворительные знания в области физической культуры; грамотно использовали в ответе специальные термины; дали правильные ответы на дополнительные вопросы; смогли последовательно, логично, доказательно изложить свои мысли.

Не зачтено выставляется абитуриентам, которые показали неудовлетворительные знания в области физической культуры; не ответили на дополнительные вопросы; при ответе не пользовались специальными терминами или употребляли их неграмотно; излагали свои мысли отрывочно, непоследовательно, не могли связно изложить основные мысли по своему вопросу, нуждались во вспомогательных вопросах экзаменаторов.