

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

---

Утверждаю  
Директор АНПОО «ПССК»  
А.С. Сидоров  
«29» января 2024 г.



## ПРОГРАММА

вступительных испытаний профессиональной направленности  
по предмету «Физическая культура» для абитуриентов АНПОО «ПССК» на  
2024-2025 учебный год

**Специальности:**

**49.02.01 «Физическая культура»,  
49.02.02 «Адаптивная физическая культура»**

**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.....	7
4.1. Форма проведения письменного (тестирования) вступительного испытания.....	7
4.2. Проведение практической части знаний физической подготовленности в форме собеседования.....	7
5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	8
Приложение 1.....	11
Приложение 2 .....	13

## 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 АНПО «Подольский социально-спортивный колледж».

Программа составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, установленным Министерством просвещения 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» (приказ №457 от 02 сентября 2020 года «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования»).

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.

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 АНПО «ПССК» организуются и проводятся предметной экзаменационной комиссией в составе преподавателей ПЦК «Физическая культура» по утвержденному расписанию председателем приемной комиссии.

К сдаче вступительных испытаний (далее – вступительные испытания) допускаются лица, имеющие **среднее общее образование**.

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 (письменное тестирование) (Приложение 1) и собеседования (Приложение 2).

Предварительно поступающим сообщаются правила и порядок сдачи вступительных испытаний, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 мин.) для самостоятельной разминки перед сдачей нормативов. Возможно проведение разминки и в составе группы.

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

Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель предметной экзаменационной комиссии может разрешить поступающему выполнить норматив повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения

полученной оценки не допускается.

В случае спорных моментов или апелляции, поступившей от поступающего в приемную комиссию, данный факт рассматривается апелляционной комиссией не позднее 24 часов после окончания сдачи данного вида вступительного испытания.

В процессе сдачи вступительных испытаний **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.

Вступительные испытания состоят из трех частей: теоретического тестирования – теории физической культуры (ТФК) (Приложение 1), сдачи контрольных испытаний по физической подготовленности (таблица 1) и собеседования (Приложение 2). Абитуриенты,

имеющие спортивное звание МС и выше, освобождаются от сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности.

Результаты вступительных испытаний оцениваются по **зачетной системе**. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных творческих способностей, физических качеств, необходимых для обучения по соответствующим образовательным программам.

**Таблица 1** - Нормативы для определения уровня физической подготовленности поступающих на обучение по специальности: 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» в АНПОО «ПССК»

Наименование нормативов и результаты их выполнения					
Силовые упражнения (количество раз)		Челночный бег 10х10 м (сек)		Бег 1000 м (мин. сек.)	
Юноши (подтягивание на перекладине)	Девушки (силовое комплексное упражнение)	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Не менее 8	Не менее 30	28 и лучше	32 и лучше	3.45 и лучше	4.45 и лучше

Условия выполнения нормативов по физической подготовленности:

- челночный бег 10х10 метров выполняется на ровном прямом участке местности или в спортивном зале, старт высокий, 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;
- силовое комплексное 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).

*Если абитуриент при сдаче одного из трех контрольных упражнений получил незачет, 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. Аналогичные требования предъявляются при сдаче теоретического тестирования и собеседования*

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

#### **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.

#### **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.

### **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. Форма проведения письменного (тестирования) вступительного испытания

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

Продолжительность вступительного испытания составляет не более 2 астрономических часов (120 минут) без перерыва.

Поступающий обязан прибыть на вступительное испытание в строго указанные в расписании для его группы дату и время.

Допуск экзаменуемых в аудиторию осуществляется при предъявлении экзаменационного листа и паспорта (военнослужащие срочной службы, уволенные в запас, при отсутствии паспорта предъявляют соответствующие документы, удостоверяющие личность).

Поступающему, опоздавшему на вступительное испытание, время на его выполнение не продлевается. Покинуть аудиторию поступающий может в любой момент, завершив или прервав, таким образом, вступительное испытание, работа в этом случае все равно будет оценена.

Во время проведения вступительного испытания, поступающие должны соблюдать следующие правила поведения:

- 1) предъявить членам предметной экзаменационной комиссии экзаменационный лист и документ, удостоверяющий личность;
- 2) занимать место в аудитории, указанное членами предметной комиссии;
- 3) соблюдать тишину;
- 4) работать самостоятельно:
  - не использовать какие-либо справочные материалы, не разрешенные членами предметной экзаменационной комиссии (учебники, учебные пособия, справочники, любого вида записи, сделанные предварительно, электронные средства запоминания и хранения информации и т.п.);
  - не разговаривать с другими поступающими;
- 5) не пользоваться средствами оперативной связи (мобильные телефоны и пр.);
- 6) использовать для записей только бланки установленного образца, имеющие штамп приемной комиссии АНПОО «ПССК»;
- 7) не покидать пределы здания, в котором проводится вступительное испытание.

За нарушение правил поведения поступающий удаляется с вступительного испытания с проставлением 0 баллов, независимо от числа правильно выполненных заданий, о чем делается запись на титульном листе.

Консультация с членами предметной экзаменационной комиссии допускается только в части формулировки вопроса или задания (темы).

При возникновении вопросов, связанных с проведением испытания, поступающий поднятием руки обращается к экзаменатору и при его подходе задает вопрос, не отвлекая внимания других поступающих.

Работы поступающих шифруются и не должны иметь никаких посторонних надписей.

### 4.2. Проведение теоретической части вступительных испытаний в форме собеседования

**Собеседование** по предмету «Физическая культура» для абитуриентов представляет собой устную форму ответа по экзаменационным билетам теоретической части знаний вступительных испытаний.

Вступительное испытание оценивается зачет или незачет.

Поступающий получает экзаменационные задания, форму бланка для собеседования (билеты для собеседования).

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.

При подготовке к ответу поступающий оставляет записи на бланке для собеседования. 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, если он не согласен с результатами вступительного испытания по предмету «Физическая культура».

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

После окончания экзамена экзаменатор заполняет итоговую ведомость и передает ее вместе с экзаменационными листами в Приемную комиссию АНПОО «ПССК». Результаты вступительного испытания 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](http://www.iprbookshop.ru)
2. Электронная библиотечная система [www.Znanium.com](http://www.Znanium.com)
3. Электронная справочная системы [www.Twirpx.com](http://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. Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 N 977 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33813);

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

4. 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 среднего общего образования (11 класс)**

**1 вариант**

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. Поддача 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.**

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

на базе среднего общего образования (11 класс)

**2 вариант**

1. Под физической культурой понимается:
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
5. К показателям физической подготовленности относятся:
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
11. Зимние игры проводятся:
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
15. Основными источниками энергии для организма являются:
16. Рациональное питание обеспечивает:
17. Физическая работоспособность — это:
18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
19. Что понимается под закаливанием:
20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:
24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:
25. Формирование человеческого организма заканчивается к:
26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
27. Техникой движений принято называть:
28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
30. Ловкость — это:

**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 закаляющих 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.