

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный педагогический университет»
(Бийский филиал им. В.М. Шукшина АлтГПУ)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала

Т.В. Гаврутенко



2024 г.

ПРОГРАММА

по основам физической подготовки для поступающих
в 2024 году на программу подготовки бакалавриата

44.03.01 Педагогическое образование
«Физическая культура»

Составитель:

канд. пед. наук,

доцент кафедры физической
культуры и здоровья

Н.А. Першина

Бийск 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью вступительных испытаний является выявление степени готовности поступающих к обучению по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (Физическая культура) в рамках оценки качества подготовки по предметной области **Физическая культура**.

II. СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

В настоящей программе определяются особенности организации, подготовки и проведения вступительных испытаний, которые могут проходить в очном или в дистанционном формате. Формат поступления определяется правилами поступления в АГППУ им. В.М. Шукшина.

Поступающие в очном формате на бакалавриат по вышеуказанному направлению подготовки выполняют контрольные упражнения, направленные на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, силы и силовой выносливости. Контрольные упражнения соответствуют общим требованиям ФГОС по физической культуре и ВФСК ГТО.

В Приложении 1 перечислены критерии оценивания успешности выполнения контрольных упражнений на вступительных испытаниях по физической культуре для мужчин и женщин моложе и старше 30 лет, а также представлен перечень специальных требований к вступительному испытанию.

Полученные на вступительных испытаниях баллы суммируются. Максимальный балл - 100, минимальный балл – 60.

Поступающие в дистанционном формате на бакалавриат по вышеуказанному направлению подготовки выполняют тестовые задания закрытого типа, включающие вопросы из предметной области физическая культура. Тестовые задания составлены на основе содержания разделов, подробно описанных в содержании программы по следующим вопросам:

1. Общетеоретические вопросы физической культуры (история, ведущие ученые, базовые понятия).
2. Физические качества и физические способности (сила, выносливость, скоростные способности, гибкость, координация).
3. Легкая атлетика (бег на выносливость, бег на короткие дистанции, метание малого мяча и гранаты, прыжки в длину с разбега, техника прыжков с места, организация и проведение соревнований по легкой атлетике).
4. Гимнастика (классификация видов гимнастики (оздоровительная, спортивная), гимнастическая терминология, основы техники статических и динамических гимнастических упражнений, строевых упражнений).

Вступительное испытание проводится в форме тестирования и включает в себя 24 задания, на выполнение которых отводится 120 минут.

Результаты тестирования оцениваются по 100-балльной шкале. Минимальный уровень для положительной оценки по вступительным испытаниям – **60 баллов**.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При подготовке к вступительному испытанию по физической культуре, поступающие должны обратить внимание на следующие разделы из предметной области Физическая культура, соответствующие ФГОС.

Основы физической культуры здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

IV. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ГРАЖДАН С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Граждане с ограниченными возможностями здоровья сдают вступительные испытания в порядке, установленном университетом самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности) таких поступающих.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

- вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся на спортивной площадке совместно с поступающими, которые не имеют ограничений по состоянию здоровья;

- количество поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной экзаменационной группе не ограничено, так как все поступающие должны находиться в равных технических условиях;

- допускается присутствие на спортивной площадке во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников университета или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (передвигаться, общаться с преподавателями, проводящими вступительное испытание);

- поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительных испытаний;

- поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При поступлении в очном формате для следующих категорий абитуриентов при выполнении контрольных упражнений, направленных на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, силы и силовой выносливости обеспечиваются особые условия:

- для слепых и слабовидящих с повязкой - во время проведения экзаменационных испытаний может быть разрешена помощь лидера;

- для глухих и слабослышащих - во время проведения экзаменационных испытаний может быть разрешена помощь сурдопереводчика.

Абитуриентам с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья в дистанционном формате предоставляются условия, указанные в положении о вступительных испытаниях АГГПУ

V. ИНФОРМАЦИЯ О ФОРМАХ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН

Порядок проведения вступительных испытаний для иностранных граждан, поступающих в вуз, соответствует установленному порядку проведения вступительных испытаний для граждан Российской Федерации.

Поступающие в университет иностранные граждане общаются с преподавателями, проводящими вступительное испытание на русском языке.

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов {Текст} / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
2. *Лях, В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений [Текст] / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012. – 160 с. – ISBN 978-5-09-019549-2/
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Нормы ГТО [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gto.ru/norms>.

Приложение 1

Таблица 1

Критерии оценивания успешности выполнения контрольных упражнений на вступительных испытаниях по физической культуре для мужчин

Мужчины до 30 лет			баллы	Мужчины 30 лет и старше		
контрольные испытания				контрольные испытания		
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	подтягивание на перекладине из положения вис (кол-во раз)	поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	подтягивание на перекладине из положения вис (кол-во раз)	поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)	
170	1	25	1	160	-	20
175	-	26	2	163	-	21
177	2	27	3	164	-	-
180	-	28	4	165	-	22
182	-	29	5	166	1	-
183	3	30	6	167	-	23
184	-	31	7	169	-	-
185	4	32	8	170	-	24
187	-	33	9	171	-	-
188	5	34	10	173	2	25
189	-	35	11	174	-	-
190	6	36	12	175	3	26
192	-	-	13	177	-	-
193	7	37	14	178	4	27
194	-	-	15	179	-	-
195	8	38	16	180	5	28
197	-	-	17	182	-	-
200	9	39	18	183	6	29
203	-	-	19	184	-	-
205	10	40	20	185	7	30
210	11	21	21	190	8	31
215	12	42	22	195	9	32
220	13	43	23	200	10	33
225	14	44	24	205	11	34
230	15	45	25	210	12	35
235	16	46	26	215	13	36
240	17	47	27	220	14	37
245	18	48	28	225	15	38
250	19	49	29	220	16	39
255	20	50	30	235	17	40
260	21	51	31	240	18	41
265	22	52	32	245	19	42
270 и выше	23 и выше	53	33	250 и выше	20 и выше	43
		54 и выше	34			44 и выше

Результат, превышающий максимальный в таблице, НЕ оценивается дополнительными очками.

Таблица 2

Критерии оценивания успешности выполнения контрольных упражнений на
вступительных испытаниях по физической культуре для женщин

Женщины до 30 лет			баллы	Женщины 30 лет и старше		
контрольные испытания				контрольные испытания		
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.)
135	1	1	1	100	-	1
137	-	2	2	103	-	2
138	2	3	3	105	1	3
139	-	4	4	110	-	4
140	-	5	5	115	-	5
142	3	6	6	116	-	6
143	-	7	7	117	2	7
144	-	8	8	118	-	8
145	4	9	9	119	-	9
147	-	10	10	120	-	10
148	5	11	11	121	3	11
149	-	12	12	122	-	-
150	-	13	13	123	-	-
152	6	14	14	124	-	12
153	-	15	15	125	4	-
154	-	16	16	126	-	13
155	7	17	17	127	-	-
157	-	18	18	128	-	14
159	8	-	19	129	5	-
160	9	19	20	130	6	15
163	10	20	21	135	7	-
167	11	21	22	140	8	16
170	12	-	23	145	9	-
173	13	22	24	150	10	17
177	14	24	25	155	11	-
180	15	26	26	160	12	18
183	16	28	27	165	13	-
187	18	30	28	170	14	19
190	20	32	29	175	15	-
200	22	34	30	180	16	20
203	24	36	31	184	17	-
207	26	38	32	187	18	21
210 и выше	28	40 и выше	33	190 и выше	19	22 и выше
	30 и выше		34		20 и выше	

Результат, превышающий максимальный в таблице, НЕ оценивается дополнительными очками.

Специальные требования к вступительному испытанию

1. Условия и правила подтягивания на перекладине.

1.1 Условия подтягивания на перекладине: гриф диаметром 28 \pm 1 мм, высота перекладины от пола 2750 \pm 250 мм.

Допускается использование перекладин других размеров, конструктивные особенности которых не влияют на выполнение упражнения.

1.2 Правила подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе, носки оттянуты.

Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины его плеч.

1.3 При подтягивании поступающий обязан:

из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины; опустится в вис.

Допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от вертикали.

1.4 При подтягивании абитуриенту запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества включая канифоль;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- делать «рывки», «взмахи», «волны» ногами, туловищем и головой;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания;
- сгибать ноги в коленных суставах более чем на 30° (относительно бедра);

1.5 Поступающий имеет право:

использовать опору или помощь для принятия стартового положения ИП; изменить положение хвата на грифе перекладины; выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

2. Условия и правила сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу.

2.1 Условия сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу.

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упор лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги вместе (можно развести на ширину стопы), пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч.

2.2 Поступающая обязана:

из ИП согнуть руки (не более чем до 90°) в локтевых суставах, сохраняя прямую линию туловища и ног; разогнув руки, вернуться в ИП.

2.3 Поступающей запрещено:

- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;
- создавать упоры для ног;
- касаться бедрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук.

2.4 Поступающая имеет право выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением и отдыхать в исходном положении.

3. Условия и правила поднимания туловища из положения лежа на спине.

3.1 Условия поднимания туловища из положения лежа на спине. Упражнение выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате (на полу), пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата (пола).

Время: 1 минута.

По команде «Старт!» абитуриентке необходимо выполнять быстрые сгибания туловища до касания локтями бедер или коленей и разгибания до возврата в ИП с касанием лопатками мата (пола).

3.2 Поступающей запрещено:

- не прикасаться лопатками к мату (полу);
- не прикасаться локтями бедер или коленей;
- размыкать пальцы рук «из замка».

3.3 Поступающая имеет право выполнять сгибание-разгибание туловища с ускорением или замедлением.

4. Условия и правила выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами

4.1 Прыжок в длину выполняется в специальном месте, предназначенном для этого. Он осуществляется при помощи отталкивания двумя ногами от поверхности.

4.2 Перед сдачей норматива участник должен принять такое положение: ноги поставить на ширину плеч, ступни стоят строго параллельно, а носки находятся перед специальной линией.

4.3 Прыжок осуществляется при помощи одновременного отрыва двух ног от поверхности, при этом допускается взмах руками. После приземления прыгун должен выпрямиться, сделать два шага вперед, а только затем выйти с места своего приземления.

4.4 Измерение длины прыжка производится по перпендикулярной линии от места отталкивания до ближайшего касания к поверхности любой части тела прыгуна.

4.5 Попытка не засчитывается в таких случаях:

- если участник при осуществлении упражнения заступил за линию;
- если участник допустил касание к линии отталкивания;
- если прыгун прыгнул в результате предварительного подскока;
- если прыгун допустил поочередное отталкивание ногами.