

**Частная образовательная организация высшего образования
«Институт мировой экономики»
(ЧОО ВО «ИМЭ»)**



Материалы

проведения вступительного испытания для поступающих на
1 курс бакалавриата по направлению подготовки:

44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленность (профиль): Физическая культура

Профессиональный экзамен (ОФП)
(название вступительного испытания)

Дербент 2021 г.

ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

Цель вступительного испытания: провести отбор абитуриентов, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности для эффективного освоения образовательной программы факультета педагогики и психологии по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль подготовки) уровня бакалавриата – Физическая культура.

Задачи вступительного испытания: определить уровень базовой физической подготовки абитуриента.

Поступающий в должен:

знать: требования вступительных испытаний по физической подготовке;

уметь: выполнять контрольные упражнения вступительного испытания;

владеть: техникой выполнения физических упражнений вступительного испытания.

Содержание программы

Внутреннее испытание в форме тестирования (общая физическая подготовка) включает выполнение следующих контрольных упражнений:

- прыжок в длину с места;
- прыжки со скакалкой;
- подъем туловища в сед из положения лежа на спине;
- наклон вперед (упражнение на гибкость);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки).

Литература

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 кл.: учебник / Г.И. Погадаев – М.: Дрофа, 2017. – 271 с.

Интернет-ресурсы:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений [Электронный ресурс] / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с. <http://tom-turschool.edu.tomsk.ru/wp-content/uploads/2016/09/Fizicheskaya-kultura-uchebnik-V.I.-Lyah-2012.pdf>

Порядок и правила проведения вступительного испытания по физической подготовке

1. Перед вступительным испытанием в соответствии с утверждённым расписанием проводится консультация для абитуриентов.
2. Вступительное испытание осуществляется в спортивном зале с предоставлением всего необходимого оборудования и инвентаря.
3. Вход в спортивный зал во время проведения вступительного испытания только с разрешения секретаря комиссии.
4. При входе в спортивный зал, абитуриент предъявляет паспорт (документ, удостоверяющий личность), экзаменационный лист, справку от врача о состоянии здоровья.
5. Абитуриент расписывается в протоколе о допуске к вступительным испытаниям, подтверждая хорошее самочувствие и готовность к выполнению заданий. *Внимание! Абитуриенты без справки от врача о состоянии здоровья и допуска медицинского работника к испытаниям не допускаются.*
6. Во время проведения вступительного испытания должны быть отключены мобильные телефоны и другие средства связи и фиксации времени, не допускается использование абитуриентами своего спортивного инвентаря и оборудования.
7. Абитуриент должен выполнить все контрольные упражнения. Частичное выполнение двигательных тестов не оценивается, испытуемый к дальнейшим испытаниям не допускается.
8. Консультации с членами предметной (экзаменационной) комиссии во время проведения вступительного испытания не допускаются.
9. Абитуриент имеет право покинуть аудиторию (в т.ч. досрочно) только с разрешения экзаменаторов. Выход из спортивного зала во время проведения вступительного испытания допускается только в сопровождении секретаря отборочной комиссии.
10. Для выполнения контрольных упражнений по физической подготовке абитуриенты должны иметь спортивную форму: футболку (майку), спортивные шорты (бриджи, леггинсы, брюки), кроссовки. Абитуриенты, чья спортивная форма не соответствует требованиям, могут быть отстранены от выполнения контрольных упражнений.
11. В случае несогласия с выставленной оценкой абитуриент имеет право подать апелляцию.
12. Абитуриент, не явившийся или опоздавший на вступительное испытание без уважительной причины, к дальнейшим испытаниям не допускается.
13. На экзамене абитуриентам объявляется дата, место и время объявления результатов, проведения заседания апелляционной комиссии.
14. Вступительное испытание оценивается по 100-балльной шкале, минимальный положительный балл - 45.
15. Продолжительность вступительного испытания – 4 астрономических часа.

Требования к технике выполнения контрольных упражнений и уровню общей физической подготовленности

1. Требования к выполнению контрольного упражнения «Прыжок в длину с места». При выполнении контрольного упражнения «Прыжок в длину с места» абитуриенту дается три попытки. В протокол вносятся результаты всех трех попыток. Результат (длина прыжка) измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшего места приземления. При удачной попытке экзаменатор произносит «Есть!» После неудачной попытки – «Нет!». Оценивается лучшая попытка.

Попытка не засчитывается, если абитуриент:

- коснулся поверхности за линией отталкивания любой частью тела, кроме стоп ног;
- выполнил дополнительный прыжок перед отталкиванием;
- после прыжка вернулся назад по разметке.

2. Требования к выполнению контрольного упражнения «Прыжки со скакалкой». Абитуриент выполняет прыжки через короткую скакалку в течение 1 минуты. Контрольное упражнение выполняется только один раз. Регистрируется количество прыжков.

3. Требования к выполнению контрольного упражнения «Подъем туловища в сед из положения лежа на спине». Упражнение выполняется на гимнастическом мате или мягкой поверхности. Испытуемый принимает исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти в стороны, касаются мата, партнер прижимает стопы к полу. По команде «Марш!» абитуриент должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество подъемов туловища, касаясь локтями бедер и возвращаясь в исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненного задания. На выполнение упражнения дается одна попытка.

Абитуриенту не засчитывается выполнение упражнения если:

- в положении лежа на спине он не коснулся пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями);
- в положении сидя не коснулся локтями бедер;
- расцепил руки за головой.

4. Требования к выполнению контрольного упражнения «Наклон вперед». Для проведения теста используется гимнастическая скамейка (или тумба) с вертикально прикрепленной к ней разлинованной планкой. Нулевая отметка совпадает с горизонтальной поверхностью скамейки. На планке нанесена разметка от 5 см вверх от нулевой отметки вниз и вверх с обозначением цифр от 1 до 20. Абитуриент становится на край скамейки (тумбы), носками к планке, стопы вместе руки опущены вниз, ладони внутрь. Затем он выполняет два медленных наклона вперед-вниз (ладони скользят по разлинованной планке). При выполнении третьего наклона испытуемый старается коснуться пальцами планки как можно ниже. В этом положении он должен задержаться не менее 2 с.

не сгибая ноги в коленях. Фиксируется лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянулся испытуемый кончиками пальцев в см. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+). На выполнение задание дается одна попытка.

5. Требования к выполнению контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (юноши) / «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке» (девушки). Исходное положение – упор лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 с. Фиксируется количество выполненных упражнений («отжиманий»), при условии правильного выполнения упражнения. На выполнение задание дается одна попытка.

Критерии оценки выполнения контрольных упражнений

Выполнение каждого вида испытаний максимально оценивается от 1 до 20 баллов в соответствии с разработанной шкалой с учетом пола абитуриента. Результаты по пяти контрольным упражнениям суммируются. Максимальная сумма – 100 баллов. Абитуриент имеет право отказаться от выполнения одного тестового упражнения. В этом случае задание считается невыполненным, испытуемый получает 0 баллов. Оценка достижений испытуемого производится в соответствии с нормативами, представленными в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Оценка уровня физической подготовленности для юношей

Прыжки в длину (см)	Баллы	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Баллы	Подъем туловища за 30 сек.	Баллы	Наклон вперед (см)	Баллы	Сгибание и разгибание рук	Баллы
230	20	130	20	28	20	+15	20	40	20
200	15	115	15	24	15	+10	15	30	15
170	10	100	10	18	10	+6	10	20	10
< 170	5	<100	5	<18	5	<+5	5	<20	5
<150	1	<60	1	<10	1	<0	1	<10	1

Оценка уровня физической подготовленности для девушек

Прыжки в длину (см)	Баллы	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Баллы	Подъем туловища за 30 сек.	Баллы	Наклон вперед (см)	Баллы	Сгибание и разгибание рук	Баллы
200	20	140	20	21	20	+18	20	16	20
170	15	120	15	18	15	+10	15	11	15
150	10	100	10	15	10	+5	10	9	10
<150	5	<100	5	<15	5	+4	5	<9	5
<120	1	<60	1	<6	1	<0	1	<5	1