

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

"Утверждаю"

Проректор по учебной и
методической деятельности

В.О. Курьянов

" 30 " 08 2016 года



ПРОГРАММА

вступительного испытания творческой направленности (творческий конкурс)
для поступления на обучение по образовательной программе высшего
образования – программе бакалавриата
по направлению подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Симферополь, 2016

Разработчики программы

1. Погодина С.В. заведующий кафедрой спорта и физического воспитания факультета физической культуры и спорта Таврической академии (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им В.И. Вернадского», кандидат биологических наук, имеющий ученое звание доцент, мастер спорта СССР;
2. Юферев В.С. кандидат биологических наук, доцент кафедры спорта и физического воспитания факультета физической культуры и спорта Таврической академии (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им В.И. Вернадского»;
3. Дильдин О.И. старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания факультета физической культуры и спорта Таврической академии (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им В.И. Вернадского».

1. Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по физической культуре для поступления на обучение по образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата, составлена на основании Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.10.2015 № 1147, с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 29.06.2016 № 921, Правил приема по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» на 2017-2018 учебный год, утвержденных приказом ректора университета от 30.092016 № 914, федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089), и предназначена для оценки уровня физической подготовленности, необходимого для освоения основной профессиональной образовательной программы по выбранному направлению подготовки.

Форма проведения вступительного испытания – творческий конкурс.

Результаты вступительного испытания по физической культуре оцениваются по 100-балльной шкале.

Целью вступительного испытания по физической культуре является определение и оценка практических умений абитуриента по физической культуре, сформированных при освоении основных практических разделов предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях.

Основной задачей творческого конкурса является оценка выполнения тестовых упражнений и нормативных требований у абитуриента в части гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр в рамках курса по физической культуре среднего общего образования.

2. Содержание программы

ГИМНАСТИКА

Гимнастика состоит из двух тестовых упражнений для мужчин – «Подтягивание на перекладине» и «Акробатические упражнения» и двух для женщин – «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» и «Акробатические упражнения».

Мужчины

1. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.

«Подтягивание на перекладине» у мужчин и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у женщин оцениваются по количеству раз правильно выполненного тестового упражнения с последующим переводом их в нормативные баллы (см. таблицу 1-2)

Таблица 1
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у абитуриентов моложе 30 лет.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| Результат (кол-во раз) | М | 10 и менее | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 и более |
| | Ж | 40 и менее | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 и более |
| Нормативные баллы | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Таблица 2
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у абитуриентов старше 30 лет.

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------|
| Результат (кол-во раз) | М | 8 и менее | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 и более |
| | Ж | 35 и менее | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 и более |
| Нормативные баллы | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

2. Акробатикатические упражнения:

- и.п. - полуприсед, руки назад
- прыжком кувырок вперед, в упор присев 1,5
 - стойка на голове и руках, держать 3,0
 - опускание в упор присев 0,5
 - кувырок назад 1,0
 - встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх 0,5
 - переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя левую (правую) полуприсед руки назад 3,0
 - прыжок, вверх прогнувшись, руки в стороны 0,5

Женщины

1. Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты.

Выполняется с закрепленными ногами из положения лежа на спине, руки за голову, сгибаясь, принять положение сед и вернуться в исходное положение.

2. Акробатика:

- и.п. - основная стойка
- равновесие на левой (правой) 1,0
 - приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад 0,5
 - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно 2,0
 - поворот кругом в упор присев 0,5
 - кувырок назад упор присев 2,0
 - перекатом назад лечь на спину, руки вверх 0,5

- "мост" 2,0
- поворот налево (направо) в упор присев 1,0
- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны 0,5

Примечание: женщинам свыше 30 лет положение «мост» можно заменить стойкой на лопатках

Акробатические упражнения у мужчин и у женщин оцениваются по правилам соревнований с последующим переводом их из десятибалльной системы в нормативные баллы (см. таблицу 3)

Таблица 3
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Акробатические упражнения»

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Результат | 6,0 и менее | 6,1-6,2 | 6,3-6,4 | 6,5-6,6 | 6,7-6,8 | 6,9-7,0 | 7,1-7,2 | 7,3-7,4 | 7,5-7,6 | 7,7-7,8 |
| Нормативные баллы | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Результат | 7,9 - 8,0 | 8,1 - 8,2 | 8,3 - 8,4 | 8,5 - 8,6 | 8,7 - 8,8 | 8,9 - 9,0 | 9,1 - 9,2 | 9,3 - 9,4 | 9,5 - 9,6 | 9,7 - 9,8 | 9,9 - 10,0 |
| Нормативные баллы | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Бег 60 м (сек).

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 4-5.

Таблица 4
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» у абитуриентов моложе 30 лет.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
| Результат (кол-во раз) | М | 8,8 и более | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8 | 7,9 | 7,8 и менее |
| | Ж | 9,8 и более | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,8 и менее |
| Нормативные баллы | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Таблица 5
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» у абитуриентов старше 30 лет.

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
| Результат (сек) | М | 9,2 и более | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 и менее |
| | Ж | 10,4 и более | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 и менее |
| Нормативные баллы | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

2. Бег 1000 м (мин, сек.)

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 1000 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 6-7

Таблица 6
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов моложе 30 лет.

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Результат (мин, сек.) | М | 3,30 и более | 3,29 | 3,28 | 3,27 | 3,26 | 3,25 | 3,24 | 3,23 | 3,22 | 3,21 |
| | Ж | 4,30 и более | 4,29 | 4,28 | 4,27 | 4,26 | 4,25 | 4,24 | 4,23 | 4,22 | 4,21 |
| Нормативные баллы | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
| Результат (мин, сек.) | М | 3,20 | 3,19 | 3,18 | 3,17 | 3,16 | 3,15 | 3,14 | 3,13 | 3,12 | 3,11 | 3,10 и менее |
| | Ж | 4,20 | 4,19 | 4,18 | 4,17 | 4,16 | 4,15 | 4,14 | 4,13 | 4,12 | 4,11 | 4,10 и менее |
| Нормативные баллы | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

Таблица 7
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов старше 30 лет.

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Результат (мин, сек.) | М | 3,50 и более | 3,48 | 3,46 | 3,44 | 3,42 | 3,40 | 3,38 | 3,36 | 3,34 | 3,32 |
| | Ж | 5,09 и более | 5,08 | 5,07 | 5,06 | 5,05 | 5,04 | 5,03 | 5,02 | 5,01 | 5,00 |
| Нормативные баллы | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|
| Результат (мин, сек.) | М | 3,30 | 3,28 | 3,26 | 3,24 | 3,22 | 3,20 | 3,18 | 3,16 | 3,14 | 3,12 | 3,10 и менее |
| | Ж | 4,59 | 4,58 | 4,57 | 4,56 | 4,55 | 4,54 | 4,53 | 4,52 | 4,51 | 4,50 | 4,49 и менее |
| Нормативн ые баллы | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Из игры в баскетбол.

«Комплексный норматив».

Ведение мяча левой рукой (обвести стойку) с переводом на правую руку, два шага (двойной шаг), толчок левой ногой, бросок правой рукой с обязательным попаданием в кольцо (техника) - **оценка.**

Ведение мяча правой рукой (обвести стойку) с переводом на левую руку, два шага (двойной шаг), толчок правой ногой, бросок левой рукой (техника) – **оценка.**

Выполнение технических приемов в баскетболе без ошибок, легко и уверенно, оценивается в **20 баллов**. Если при выполнении технических приемов были допущены незначительные (мелкие) ошибки – **15 баллов**; при выполнении технических приемов допущены значительные (средние) ошибки - **10 баллов**; технический прием выполнен, но были допущены грубые ошибки - **5 баллов**; технический прием выполнен с искажением, граничащим с невыполнением – **0 баллов** (см. таблицу 8).

Таблица 8
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ «Комплексного норматива» по баскетболу.

| Виды требований | Нормативные баллы | | | | |
|-----------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 |
| <u>Из игры в баскетбол</u> | | | | | |
| «Комплексный норматив» | Выполн. без ошибок | Допущ. мелкие ошибки | Допущ. средние ошибки | Допущ. грубые ошибки | Выполн. с искажен. |

Из игры в волейбол.

«Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3м на 3м».

Мяч должен взлетать вверх не менее чем на 1 м.

Результат регистрируется в количестве передач, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 9.

Таблица 9
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3м на 3м».

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Результат (количество передач) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Нормативные баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Результат (количество передач) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Нормативные баллы | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

Итоговая оценка за творческий конкурс складывается из суммы нормативных баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех упражнений.