

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«БРЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.Г. ПЕТРОВСКОГО»

Институт педагогики и психологии
Факультет физической культуры
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

«Физическая культура (комплексный экзамен)»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
Направленности (профили) подготовки
**Физическая культура, Дополнительное образование
(Адаптивное физическое воспитание)**
Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**
Форма обучения: **очная**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура
Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**
Форма обучения: **заочная**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
Направленности (профили) подготовки
**Физическая культура, Дополнительное образование
(Адаптивное физическое воспитание)**
Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**
Форма обучения: **заочная**

Брянск – 2023 г.

Авторский коллектив:

Катунина Н.П. – декан ФФК, д.б.н., доцент;
Харлан А.Л. – врио зав. кафедрой ФСиМБД, к.б.н.;
Стратиенко Е.Н. – профессор кафедры ФСиМБД, д.м.н., профессор;
Пешкова Н.В. – доцент кафедры ФСиМБД, к.п.н.;
Цыгановский А.М. – доцент кафедры ФСиМБД, к.б.н.;
Шкуричева Е.В. – старший преподаватель кафедры ФСиМБД;
Поддубный Ю.В. – старший преподаватель кафедры ФСиМБД.

Рецензент: Литвин Ф.Б. – профессор кафедры биологических дисциплин Смоленского университета спорта, доктор биологических наук, доцент.

Программа одобрена и печатается по решению совета факультета физической культуры ФГБОУ ВО «Брянский государственный университет им. академика И.Г. Петровского» (15 ноября 2023 г., протокол № 2).

Общие указания

При поступлении на Направление подготовки Педагогическое образование, Направленности (профили) подготовки «Физическая культура. Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание)» и на Направление подготовки Педагогическое образование Направленность (профиль) Физическая культура сдается комплексный экзамен по физической культуре.

В структуру комплексного экзамена входит:

- легкая атлетика (бег 100 м, бег 500/1000 м, прыжок в длину с разбега, метание гранаты);

- плавание (50 м, 100 м.);

- спортивные игры (технические приемы: подача – волейбол, бросок в движении – баскетбол);

- общая физическая подготовка: (юноши – подъем переворотом, девушки – подъем туловища из И.п. - лежа на спине);

- решение теоретико-методического задания (тестирование).

Результат каждого испытания оценивается по балльной системе.

Итоговые оценки выставляются по сумме набранных баллов (см. приложение 1-4).

По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».

Методические рекомендации к выполнению упражнений и правила выполнения вступительных испытаний

Бег на 100 м

Технику бега на эту (спринтерскую) дистанцию разделяют на три основных части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Бег осуществляется по своим дорожкам, разрешается использовать любую разновидность старта. Каждый участник испытаний должен иметь нагрудный номер.

Указание. *На протяжении всей дистанции бега, каждый участник должен бежать до финиша по отдельной дорожке, переход на соседнюю (другую) дорожку является помехой другому участнику, что может являться поводом для дисквалификации. Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.*

Бег на 500 и 1000 м

Бег на 500 и 1000 м относится к средним дистанциям. Бег на эти дистанции состоит из трех основных частей: старт и стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег на эти дистанции проводится на стадионе, в забеге может участвовать не более 12 человек. Каждый участник испытаний должен иметь нагрудный номер.

Указание. *Участник подлежит дисквалификации: за прохождение любого отрезка, приводящее к сокращению дистанции; за толкание, задерживание продвижение другого участника.*

Прыжок в длину с разбега

На выполнение упражнения предоставляется три попытки по очередности списка экзаменуемых. При прыжке в длину, участник в конце разбега отталкивается одной ногой от бруска (не заступая) или от дорожки (до бруска), затем приземляется в яму с песком, выход из которой осуществляется вперед или в сторону. Результаты прыжков измеряются с точностью до одного сантиметра, от ближайшей к бруску точке следа, оставленного на песке любой частью тела по прямой линии перпендикулярно к линии измерения. Каждый участник испытаний должен иметь нагрудный номер.

- Указание.** *Попытка не засчитывается, если абитуриент (экзаменуемый):*
- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
 - при отталкивании заступил на линию измерения;
 - оттолкнулся сбоку от бруска;
 - при прыжке применил любую форму сальто;
 - во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за боковым краем ямы ближе к бруску отталкивания;
 - после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления.

Метание гранаты

Вес снаряда (мужского - 700 гр., женского - 500 гр.). Метание гранаты выполняется с места или с разбега (без поворотов) в сектор (коридор), ширина которого составляет 10 м. На выполнение упражнения предоставляется три попытки, следующие одна за другой. Засчитывается лучший результат.

- Указание.** *Попытка не засчитывается, если абитуриент (экзаменуемый):*
- снаряд приземляется за пределами сектора (коридора);
 - участник после совершения метания вышел вперед через планку измерения.

Плавание

Участники (экзаменуемые) плывут любым заявленным стилем по отдельным дорожкам. Перед началом заплыва длина дистанции, способ плавания (с учетом или без учета времени) оговаривается заранее. По предварительной стартовой команде участник (экзаменуемый) занимает неподвижное, исходное положение на стартовой тумбочке или возле нее (при плавании на спине старт осуществляется из воды).

Участнику, плывущему вольным стилем разрешается использовать любой стиль плавания, касаться поворотного и финишного щита любой частью тела. Допускается остановка (без перемещения ногами по дну).

Указание. *Участник подлежит дисквалификации если:*

- он передвигается с опорой о дно ногами;
- не касается любой частью тела поворотного (финишного) щита;
- при заявленном способе «кроль на спине» участник должен проплыть всю дистанцию в положении на спине, запрещается переворот на грудь за исключением поворота;
- при заявленном способе «брасс» участник должен преодолеть всю дистанцию симметричными движениями рук и ног, запрещается ударные, дельфинообразные движения ногами и занывание под воду (пловец должен разрывать поверхность воды головой);
- после старта и поворота в способе «брасс» разрешается сделать под водой одно движение руками и ногами брассом;
- касание поворотного (финишного) щита в способе «брасс» осуществляется одновременно двумя руками.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Участник выбирает любой технический элемент: баскетбол (выполняет бросок в кольцо одной рукой, используя двушажную технику – 3 попытки) или волейбол (подача по зонам – 3 попытки).

Указание. *Все технические элементы выполняются после свистка экзаменатора. Качество выполнения технических элементов регламентируется официальными правилами (баскетбол, волейбол).*

ОФП (общая физическая подготовка)

Подъем переворотом

По команде судьи «Исходное положение принять!», выполняется вис (на перекладине) хватом сверху. По команде «Старт!», без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки (следует команда «Есть!»). Положение виса и упора фиксируются на прямых руках 1 с. Опускание в вис выполняется произвольным способом (следует счет, например, «Один!»).

Указание: после команды «Есть» и счета судьи, можно выполнять следующую попытку. Время на выполнение упражнения неограниченно. Попытка не засчитана при грубых нарушениях техники выполнения элементов: рывок, мах, невыпрямленные руки в положении виса и в положении упора.

Подъем туловища из И.п. — лежа на спине

Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°), ступни прижаты к опоре (вторым судьей) и зафиксированы. По команде «Старт!» производится максимальное число подъемов туловища за 1 минуту.

Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения, сопровождаемое объявлением счета судьей и счетчика засчитанных подъемов.

Указание: подъем считается засчитанным, если экзаменуемый коснулся локтями коленей, и счет дается, когда участник вернулся в И.п. – касания пола лопатками, локти разведены в стороны, касаются пола.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения теоретико-методического задания

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Примерные вопросы

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) ...развитие физических качеств людей.
- б) ...сохранение и улучшение здоровья людей.
- в) ...подготовку к профессиональной деятельности.
- г) ...поддержание высокой работоспособности людей.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) ...человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.
- б) ...во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.

в)...достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.

г)...человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.

3. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

а) Римский император Феодосий I.

б) Пьер де Фреды, барон де Кубертен.

в) Философ-мыслитель древности Аристотель.

г) Хуан Антонио Самаранч.

4. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

а) физическими упражнениями.

б) физическим трудом.

в) физической культурой.

г) физическим воспитанием.

5. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

а) 1, 2, 3, 4.

б) 4, 3, 2, 1.

в) 1, 3, 2, 4.

г) 4, 2, 3, 1.

При выполнении тестирования (теоретико-методического задания) сумма баллов абитуриента определяется сопоставлением оценок (результатов) по всем вопросам. Итоговую оценку (сумму) составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы. Максимальное количество вопросов в теоретико-методическом задании – 15.

Список рекомендуемой литературы

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2019. – 353 с.
2. Анисимов, М.П. Физическая культура в современной России / М.П. Анисимов. – СПб.: СПбГАУ, 2020. – 84 с.
3. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009. – 91 с.
4. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 722 с.
5. Захарова, Н.А. Физическая подготовка в системе школьного образования / Н.А. Захарова. – М., 2021. – 256 с.
6. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. - 255 с.
8. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей. - М.: Директ-Медиа, 2019. – 201 с.
9. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Просвещение, 2022. – 160 с.
10. Нахаева, Е.М. История физической культуры и спорта / Е.М. Нахаева, Н.В. Минина. – Минск: РИПО, 2022. – 203 с.
11. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. – М.: Юрайт - Омск: ОмГТУ, 2022. – 110 с.
12. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. – М.: Юрайт, 2022. – 599 с.
13. Филимонова, С.И., Андрющенко, Л.Б. Физическая культура и спорт / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко. – М.: КноРус, 2022. – 612 с.
14. Филиппова, Ю.С. Физическая культура / Ю.С. Филиппова. – М.: НИЦ ИНФА-М, 2022. – 201 с.

**Контрольные нормативы по комплексному экзамену для поступления
на Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, Направленности (профили) подготовки Физическая культура,
Дополнительное образование (Адаптивное физическое воспитание) очной и заочной форм обучения
и на Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Физическая культура заочной формы обучения
для юношей до 30 лет**

Упражнение, баллы	Легкая атлетика				Плавание					Спортивные игры		ОФП	Тестирование
	Бег 100 м, сек	Прыжок в длину, см	Бег 1000 м, мин	Метание гранаты, м	100 м, в/ст., сек	100 м, н/сп., сек	100 м, брасс, сек	100 м, без уч.вр., сек	50 м, без уч.вр., сек	Волейбол	Баскетбол		
										Подача по зонам (раз)	Бросок мяча в движении	Подъем переворотом (раз)	Теоретико- методическое задание
1	13,9	4,70	3,34	33	—	—	—					2	2
2	13,8	4,75	3,32	34	1,51	2,03	2,09		*			3	4
3	13,7	4,80	3,30	35	1,50	2,02	2,08					4	6
4	13,6	4,85	3,28	36	1,49	2,01	2,07	*		1	1	5	8
5	13,5	4,90	3,26	37	1,48	2,00	2,06					6	10
6	13,4	4,95	3,24	38	1,47	1,59	2,05					7	12
7	13,3	5,00	3,22	39	1,46	1,58	2,04					8	13
8	13,2	5,05	3,20	40	1,45	1,57	2,03			2	2	9	14
9	13,1	5,10	3,16	41	1,44	1,56	2,02					10	15
10	13,0	5,15	3,12	42	1,43	1,55	2,01					—	—
11	12,9	5,20	3,08	43	1,42	1,54	2,00					11	—
12	12,8	5,25	3,04	44	1,41	1,53	1,59					—	—
13	12,7	5,30	3,00	45	1,40	1,52	1,58			3	3	12	—

Примечание: * количество баллов за проплавание указанной дистанции без учета времени.

По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».

**Контрольные нормативы по комплексному экзамену для поступления
на Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, Направленности (профили) подготовки Физическая культура,
Дополнительное образование (Адаптивное физическое воспитание) очной и заочной форм обучения
и на Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Физическая культура заочной формы обучения
для девушек до 30 лет**

Упражнение, баллы	Легкая атлетика				Плавание					Спортивные игры		ОФП	Тестирование
	Бег 100 м, сек	Прыжок в длину, см	Бег 1000 м, мин	Метание гранаты, м	100 м, в/ст., сек	100 м, н/сл., сек	100 м, брасс, сек	100 м, без уч.вр., сек	50 м, без уч.вр., сек	Волейбол	Баскетбол		
										Поддача по зонам (раз)	Бросок мяча в движении	Подъем туловища из И.П. – лежа на спине, за 1 мин (раз)	Теоретико-методическое задание
1	16,0	3,90	1,45	18	—	—	—					44	2
2	15,9	3,95	1,43	19	1,57	2,13	2,24		*			45	4
3	15,8	4,00	1,41	20	1,56	2,12	2,23					46	6
4	15,7	4,05	1,39	21	1,55	2,11	2,22	*		1	1	47	8
5	15,6	4,10	1,37	22	1,54	2,10	2,21					48	10
6	15,5	4,15	1,35	23	1,53	2,09	2,20					49	12
7	15,4	4,20	1,33	24	1,52	2,08	2,19					50	13
8	15,3	4,25	1,31	25	1,51	2,07	2,18			2	2	52	14
9	15,2	4,30	1,29	26	1,50	2,06	2,17					53	15
10	15,1	4,35	1,27	27	1,49	2,05	2,16					—	—
11	15,0	4,40	1,25	28	1,48	2,04	2,15					54	—
12	14,9	4,45	1,23	29	1,47	2,03	2,14					—	—
13	14,8	4,50	1,21	30	1,46	2,02	2,13			3	3	55	—

Примечание: * количество баллов за проплывание указанной дистанции без учета времени.

По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».

**Контрольные нормативы по комплексному экзамену для поступления
на Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, Направленности (профили) подготовки Физическая культура,
Дополнительное образование (Адаптивное физическое воспитание) очной и заочной форм обучения
и на Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Физическая культура заочной формы обучения
для мужчин старше 30 лет**

Упражнение, баллы	Легкая атлетика				Плавание					Спортивные игры		ОФП	Тестирование
	Бег 100 м, сек	Прыжок в длину, см	Бег 1000 м, мин	Метание гранаты, м	100 м, в/ст., сек	100 м, н/сп., сек	100 м, брасс, сек	100 м, без уч.вр., сек	50 м, без уч.вр., сек	Волейбол	Баскетбол		
										Подача по зонам (раз)	Бросок мяча в движении	Подъем переворотом (раз)	Теоретико- методическое задание
1	14,5	4,00	4,14	31	—	—	—					1	2
2	14,4	4,05	4,10	32	2,01	2,15	2,21		*			—	4
3	14,3	4,10	4,06	33	2,00	2,14	2,20					2	6
4	14,2	4,15	4,02	34	1,59	2,13	2,19	*		1	1	3	8
5	14,1	4,20	3,58	35	1,58	2,12	2,18					4	10
6	14,0	4,25	3,54	36	1,57	2,11	2,17					5	12
7	13,9	4,30	3,50	37	1,56	2,10	2,16					6	13
8	13,8	4,35	3,46	38	1,55	2,09	2,15			2	2	7	14
9	13,7	4,40	3,42	39	1,54	2,08	2,14					8	15
10	13,6	4,45	3,38	40	1,53	2,07	2,13					—	—
11	13,5	4,50	3,34	41	1,52	2,06	2,12					9	—
12	13,4	4,55	3,30	42	1,51	2,05	2,11					—	—
13	13,3	4,60	3,26	43	1,50	2,04	2,10			3	3	10	—

Примечание: * количество баллов за проплывание указанной дистанции без учета времени.

По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».

**Контрольные нормативы по комплексному экзамену для поступления
на Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, Направленности (профили) подготовки Физическая культура,
Дополнительное образование (Адаптивное физическое воспитание) очной и заочной форм обучения
и на Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) Физическая культура заочной формы обучения
для женщин старше 30 лет**

Упражнение, баллы	Легкая атлетика				Плавание					Спортивные игры		ОФП	Тестирование
	Бег 100 м, сек	Прыжок в длину, см	Бег 1000 м, мин	Метание гранаты, м	100 м, в/ст., сек	100 м, н/сп., сек	100 м, брасс, сек	100 м, без уч.вр., сек	50 м, без уч.вр., сек	Волейбол	Баскетбол		
										Подача по зонам (раз)	Бросок мяча в движении	Подъем туловища из И.П. – лежа на спине, за 1 мин (раз)	Теоретико-методическое задание
1	17,5	3,50	1,57	14	—	—	—					40	2
2	17,4	3,55	1,55	15	2,07	2,24	2,33		*			41	4
3	17,3	3,60	1,53	16	2,06	2,23	2,32					42	6
4	17,2	3,65	1,51	17	2,05	2,22	2,31	*		1	1	43	8
5	17,1	3,70	1,49	18	2,04	2,21	2,30					44	10
6	17,0	3,75	1,51	19	2,03	2,20	2,29					45	12
7	16,9	3,80	1,45	20	2,02	2,19	2,28					46	13
8	16,8	3,85	1,43	21	2,01	2,18	2,27			2	2	47	14
9	16,7	3,90	1,41	22	2,00	2,17	2,26					48	15
10	16,6	3,95	1,39	23	1,59	2,16	2,25					—	—
11	16,5	4,00	1,37	24	1,58	2,15	2,24					49	—
12	16,4	4,05	1,35	25	1,57	2,14	2,23					—	—
13	16,3	4,10	1,33	26	1,56	2,13	2,22			3	3	50	—

Примечание: * количество баллов за проплывание указанной дистанции без учета времени.

По итогам вступительных испытаний: 49 и ниже баллов – оценка «неудовлетворительно».