

1. Пояснительная записка

Основной задачей профессионального испытания по теории и практике физической культуры является определение практической и теоретической подготовленности абитуриентов (имеющих ограничения в состоянии здоровья) поступающих на направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (профили «Физическая культура», «Дополнительное образование»), 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»), 49.03.01 Физическая культура (профиль физкультурно-оздоровительные технологии), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (профиль адаптивное физическое воспитание) к выполнению профессиональных задач.

Программа профессионального испытания по физической культуре для поступающих на 1 курс бакалавриата, по вышеуказанным направлениям подготовки, включает перечень теоретических знаний и практических навыков, которыми должен обладать студент для обучения на 1 курсе факультета физической культуры.

2. Содержание программы профессионального испытания

Профессиональное испытание по теории и практике физической культуры включает выполнение трёх контрольных заданий (один обязательный тест, и два теста на выбор).

Контрольные задания приведены в табл. 1.

Таблица 1

	Тесты для юношей	Тесты для девушек
	Название теста	
Обязательный тест	Основы знаний по теории физической культуры	
Тесты на выбор	Баскетбольный тест	
	Подтягивание в висе	Подъем туловища из положения, лежа
	Акробатика	
	Челночный бег	

Максимальная оценка за выполнение каждого из тестов абитуриент может получить – 20 баллов.

3. Требования при выполнении тестов

Таблица 2

Акробатика.

Акробатика (мужчины)	Баллы	Акробатика (женщины)	Баллы
И. п.: - полуприсед, руки вперед; - прыжком кувырок вперед в упор-присев; - кувырок вперед	1,5	И.п.- основная стойка - шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать и кувырок вперед	1,0
- стойка на голове и руках, держать	2,0	- кувырок вперед в сед с наклоном вперед, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,5
- сгибая ноги, упор присев – встать и шагом вперед прыжок со сменой ног («Ножницы»)	0,5	- перекаат вперед в сед в группировке - сед углом руки в стороны,	1,0

		держать - лечь на спину руки вверх	
- два переворота в сторону («Колеса») в стойку ноги врозь	2,0	- согнуть руки и ноги «мост», держать - поворот кругом в упор присев	1,5
- приставить ногу с поворотом плечом назад в упор присев - кувырок назад согнувшись	1,0	- кувырок назад в стойку ноги врозь, приставляя ногу, стойка, руки вверх	1,0
- выпрямляясь, прыжок с поворотом на 180 градусов в упор присев - кувырок вперед в упор сидя	1,0	- махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот лицом в направлении движения	3,0
- сед углом, руки в стороны, держать	0,5	- прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1,0
- поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках (живот и бедра не касаются мата) – выпрямить руки и толчком ног упор присев - встать и шагом одной-равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0		
- приставить ногу, руки вниз. -прыжок с поворотом на 360 гр.	0,5		

Челночный бег (9 + 9 + 15 + 15 м) выполняется на беговой дорожке или в спортзале. Старт высокий, обувь для бега без шипов. По команде «Марш!» абитуриент бежит до отметки 9 м, берет кубик, возвращается и кладет его на линию финиша, бежит вперед до отметки 15 м, берет второй кубик и возвращается. Выполняются две попытки подряд. Оценка - по лучшему результату. Попытка не засчитывается, если сдающий бросает или роняет кубик, делает фальстарт.

Баскетбольный тест выполняется на стандартной баскетбольной площадке. По команде «Марш!» - ведение мяча из-за лицевой линии через площадку, бросок в кольцо. После попадания в кольцо - ведение мяча в обратном направлении. Выполняются две попытки подряд. Оценка - по лучшему результату. Выполнение теста не засчитывается при нарушении правил ведения мяча и при двух неудачных бросках подряд.

Подтягивание, подъем туловища из положения, лежа.

4. Основы знаний по истории и теории физической культуры

Общетеоретические и исторические сведения

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Понятие о физической культуре личности
3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
7. Адаптивная физическая культура.

8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.
9. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью
10. Основы организации двигательного режима.
11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
13. Способы регулирования массы тела человека.
14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Базовые виды спорта школьной программы

17. Баскетбол.
18. Гандбол.
19. Волейбол.
20. Футбол.
21. Гимнастика с элементами акробатики.
22. Лёгкая атлетика.
23. Лыжная подготовка.
24. Элементы единоборств.
25. Плавание.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

26. Как правильно тренироваться.
27. Утренняя гимнастика.
28. Совершенствуйте координационные способности.
29. Ритмическая гимнастика для девушек.
30. Атлетическая гимнастика для юношей.
31. Роликовые коньки.
32. Оздоровительный бег.
33. Дартс.
34. Аэробика.
35. Туризм.

Олимпийские игры современности

5. Программа профессионального испытания по теории и практике физической культуры

1. Основы знаний по теории и истории физической культуры.
2. Челночный бег
3. Баскетбольный тест.
4. Акробатика
5. Подтягивание в висе (для юношей).

Подъём туловища из положения, лежа (для девушек).

6. Список литературы для подготовки к профессиональному испытанию

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

7. Критерии ответа на профессиональном испытании по теории и практике физической культуры

Минимальное количество баллов, соответствующее положительной оценке – 40.

Оценивание результатов проводится по 100-балльной шкале.

Максимальная оценка в обязательном тесте (по теории) составляет 40 баллов, максимальная оценка в одном тесте по выбору – 30 баллов.

8. Таблица оценки результатов профессионального испытания

Балл	Челночный бег 9+9+15+15м				Подтягивание	Подъем туловища		Теория
	юноши		девушки		юноши	девушки		
	<30 лет	≥30 лет	<30 лет	≥30 лет		<30 лет	≥30 лет	к-во правильных ответов
	время, с				количество раз			
40	-	-	-	-	-	-	-	40
39	-	-	-	-	-	-	-	39
38	-	-	-	-	-	-	-	38
37	-	-	-	-	-	-	-	37
36	-	-	-	-	-	-	-	36
35	-	-	-	-	-	-	-	35
34	-	-	-	-	-	-	-	34
33	-	-	-	-	-	-	-	33
32	-	-	-	-	-	-	-	32
31	-	-	-	-	-	-	-	31
30	10,5	10,9	11,5	11,9	20	45	40	30
29	10,6	11,0	11,6	12,0	19	44	39	29
28	10,7	11,2	11,8	12,2	18	43	38	28
27	10,8	11,4	11,9	12,4	17	42	37	27
26	10,9	11,5	12,1	12,5	16	41	36	26
25	11,0	11,6	12,3	12,6	15	40	35	25
24	11,2	11,7	12,4	12,8	14	39	34	24
23	11,4	11,9	12,5	13,0	13	38	33	23
22	11,5	12,0	12,6	13,1	12	37	32	22
21	11,6	12,1	12,7	13,2	11	36	31	21
20	11,8	12,2	12,8	13,3	10	35	30	20
19	11,9	12,3	13,0	13,4	9	34	29	19
18	12,0	12,5	13,2	13,5	8	32	27	18
17	12,1	12,6	13,3	13,6	7	31	26	17
16	12,2	12,7	13,4	13,7	6	30	25	16
15	12,3	12,8	13,5	13,8	5	29	24	15
14	12,4	12,9	13,6	13,9	4	28	23	14
13	12,5	13,0	13,7	14,0	3	27	22	13
12	12,6	13,1	13,8	14,1	2	26	21	12
11	12,7	13,2	13,9	14,2	1	25	20	11
10	12,8	13,3	14,0	14,3	-	24	19	10
9	12,9	13,4	14,1	14,4	-	23	18	9
8	13,0	13,5	14,2	14,5	-	22	17	8
7	13,1	13,6	14,3	14,6	-	21	16	7
6	13,2	13,7	14,4	14,7	-	20	15	6
5	13,3	13,8	14,5	14,8	-	19	14	5
4	13,4	13,9	14,6	14,9	-	18	13	4
3	13,5	14,0	14,7	15,0	-	17	12	3
2	13,6	14,1	14,8	15,1	-	16	11	2
1	13,7	14,2	14,9	15,2	-	15	10	1
Балл	Баскетбольный тест				Акробатика			
	юноши		девушки		юноши		девушки	
	<30 лет	≥30 лет	<30 лет	≥30 лет	<30 лет	≥30 лет	<30 лет	≥30 лет
	время, с.				баллы			
30	10,9	11,9	11,9	12,9	9,8-10,0	9,1-10,0	9,8-10,0	9,1-10,0

29	11,0	12,0	12,0	13,0	9,4-9,7	8,5-9,0	9,4-9,7	8,5-9,0
28	11,1	12,1	12,1	13,1	9,0- 9,3	8,0-8,4	9,0- 9,3	8,0-8,4
27	11,3	12,3	12,3	13,3	8,5-8,9	7,5-7,9	8,5-8,9	7,5-7,9
26	11,5	12,5	12,5	13,5	8,0-8,4	7,0-7,4	8,0-8,4	7,0-7,4
25	11,9	12,9	12,9	13,9	7,5-7,9	6,5-6,9	7,5-7,9	6,5-6,9
24	12,2	13,2	13,2	14,2	7,0- 7,4	6,0-6,4	7,0- 7,4	6,0-6,4
23	12,5	13,6	13,5	14,6	6,5-6,9	5,5-5,9	6,5-6,9	5,5-5,9
22	12,7	13,9	13,7	14,9	6,0-6,4	5,3-5,4	6,0-6,4	5,3-5,4
21	12,9	14,3	13,9	15,3	5,5-5,9	5,1-5,2	5,5-5,9	5,1-5,2
20	13,2	14,5	14,2	15,5	5,0- 5,4	4,9-5,0	5,0- 5,4	4,9-5,0
19	13,5	14,7	14,5	15,7	4,8-4,9	4,6-4,8	4,8-4,9	4,6-4,8
18	13,6	14,8	14,6	15,8	4,6-4,7	4,3-4,5	4,6-4,7	4,3-4,5
17	13,7	14,9	14,7	15,9	4,1-4,5	4,1-4,2	4,1-4,5	4,1-4,2
16	13,8	15,0	14,8	16,0	3,6-4,0	3,8-4,0	3,6-4,0	3,8-4,0
15	13,9	15,1	14,9	16,1	3,1-3,5	3,4-3,7	3,1-3,5	3,4-3,7
14	14,0	15,2	15,0	16,2	2,6- 3,0	2,9-3,3	2,6- 3,0	2,9-3,3
13	14,1	15,3	15,1	16,3	2,1-2,5	2,5-2,8	2,1-2,5	2,5-2,8
12	14,2	15,4	15,2	16,4	2,0	2,1-2,4	1,6-2,0	1,5-2,4
11	14,3	15,5	15,3	16,5	1,9	2,0	1,9	2,0
10	14,4	15,6	15,4	16,6	1,8	1,9	1,8	1,9
9	14,5	15,7	15,5	16,7	1,7	1,8	1,7	1,8
8	14,6	15,8	15,6	16,8	1,6	1,7	1,6	1,7
7	14,7	15,9	15,7	16,9	1,5	1,6	1,5	1,6
6	14,8	16,0	15,8	17,0	1,4	1,5	1,4	1,5
5	14,9	16,1	15,9	17,1	1,3	1,4	1,3	1,4
4	15,0	16,2	16,0	17,2	1,2	1,3	1,2	1,3
3	15,1	16,3	16,1	17,3	1,1	1,2	1,1	1,2
2	15,2	16,4	16,2	17,4	1,0	1,1	1,0	1,1
1	15,3	16,5	16,3	17,5	0,9	1,0	0,9	1,0