

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Брянский государственный аграрный университет»

Утверждаю
Ректор ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

_____ Белоус Н.М.
«_____» _____ 2017 г.



ПРОГРАММА

по общеобразовательному вступительному испытанию «Физическая культура», проводимого ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, при приеме на обучение по программе среднего профессионального образования на базе основного общего образования

Брянская область, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительные испытания по физической культуре являются одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач.

Программа вступительных испытаний и методические рекомендации к ним составлены с учетом требований к вступительным испытаниям.

Цель вступительного испытания - определение уровня физической подготовленности абитуриентов, необходимой для освоения программы по выбранной специальности.

ФОРМА И ОЦЕНКА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Экзамен проводится на основе Положения о вступительных экзаменах. Программа экзамена по физической культуре состоит из двух частей - практической и теоретической.

1. **Теоретическая часть** основана на оценке знаний по предмету «Физическая культура» (требования школьной учебной программы) и по истории Олимпийских игр. Знания проверяются по билетам-тестам. При выполнении заданий необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является ответ, который наиболее полно соответствует смыслу предложенного

Л

утверждения. В каждом задании этой группы имеется только один правильный вариант ответа. Выбранный вариант ответа отмечается на Листе- вкладыше. Количество заданий: 15 {Приложение 1}. Максимальное количество баллов, которое можно набрать при выполнении заданий: 30.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент за теоретическую часть, составляет: 30.

2. **Практическая часть** предусматривает выполнение заданий по общей физической подготовке. Вступительные испытания принимаются в соответствии с требованиями к уровню физической подготовленности выпускников 9-х классов средней школы по образовательной программе дисциплины «Физическая культура».

Практические испытания осуществляются в соответствии с действующими правилами соревнований по видам спорта.

К экзамену по физической культуре допускаются абитуриенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к выполнению двигательных тестов. До начала экзамена абитуриент представляет медицинскую справку формы № 086 - У.

Абитуриенты должны иметь соответствующую спортивную одежду и

обувь. Перед началом испытаний абитуриентам объясняется процедура их проведения, правила выполнения тестовых заданий. Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

Экзаменационные упражнения по оценке физической подготовленности:

- бег 60 м (юноши и девушки);
- бег 2000 м (юноши и девушки);
- подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши);
- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки);
- прыжок в длину с места (юноши и девушки).

Выполнение тестов по общей физической подготовке оценивается в соответствии с табл. 1, 2 {Приложение 2}. Оценивается каждое тестовое задание (максимум - 25 баллов).

Общая оценка за вступительный экзамен по физической культуре выставляется на основании набранных баллов за теоретическую и практическую части комплексного экзамена.

Абитуриент получает оценку:

«отлично» - 80-100 баллов;

«хорошо» - 60-79 баллов;

«удовлетворительно» - 40-59 баллов;

«неудовлетворительно» - 39 баллов и менее.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Бег 60 м — выполняется с низкого старта по правилам судейства соревнований в легкой атлетике. Оценивается время преодоления дистанции (в секундах).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) — выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) - выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV — VI ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

Бег 2000 м - выполняется с высокого старта по правилам судейства соревнований в легкой атлетике. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта. По

команде «Марш!» начинается бег (по правилам соревнований на дистанциях свыше 400 м команда «Внимание!» не подается). В процессе бега допускается переход на шаг, не сходя с дорожки.

Председатель предметной комиссии
по физической культуре



М.А. Петраков

Пример варианта тестового задания по физической культуре

Указание. Задания имеют 4 варианта ответов, из которых правильный только один. Номер правильного, по Вашему мнению (выбору), ответа обведите овальной линией, а также запишите его в таблицу ответов напротив соответствующего задания (от 1 до 4).

1. Беговые виды лёгкой атлетики объединяют в себя несколько видов стадионных дисциплин. Как называется совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону?

- 1) бег на средние дистанции
- 2) бег на длинные дистанции
- 3) барьерный бег
- 4) спринт

2. Этот способ является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Известен еще с середины XIX века и знаком современному школьнику.

- 1) перекат
- 2) фосберифлоп
- 3) перешагивание (ножницы)
- 4) перекидной

3. Этот вид спорта сочетает в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки. У этого вида есть и другое название - северная комбинация. Как называется этот вид спорта?

- 1) горнолыжная комбинация
- 2) лыжное двоеборье
- 3) супергигантский слалом
- 4) фристайл

4. Название этого вида спорта в переводе с английского означает «ударять мяч с лёта». Как называется этот вид спорта?

- 1) волейбол
- 2) баскетбол
- 3) футбол
- 4) теннис

5. Под физической культурой понимают:

- 1) уроки физической культуры для совершенствования человека
 - 2) учебную дисциплину по формированию знаний по физической культуре
 - 3) компонент общей культуры, деятельность, направленную на физическое развитие и совершенствование
 - 4) физические упражнения, их комплексы и соревнования
6. Что обеспечивает физическая культура?
- 1) высокий уровень здоровья и физическое развитие
 - 2) гармонизацию телесно-духовного единства человека
 - 3) увеличение двигательной деятельности
 - 4) духовное воспитание
7. Что понимается под физическими упражнениями?
- 1) совокупность движений и действий
 - 2) отдельные приемы и движения, направленные на физическое развитие
 - 3) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности и направленные на достижение результата
 - 4) бодибилдинг, аэробика, шейпинг
8. Физическое развитие человека - это ...
- 1) процесс изменения природных свойств и качеств человека
 - 2) изменение телосложения человека
 - 3) развитие физических качеств человека
 - 4) ускорение роста и заметное увеличение веса
9. Утренняя гимнастика необходима для ...
- 1) быстрого пробуждения человека *
 - 2) развития физических качеств человека
 - 3) оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня
 - 4) эмоционального настроения человека
10. Занятия на свежем воздухе, в основном, обеспечивают:
- 1) закаливание организма
 - 2) повышение возможностей организма
 - 3) улучшение развития организма
 - 4) улучшение настроения

11. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- 1) развитие физических качеств человека
- 2) поддержание высокой работоспособности человека
- 3) сохранение и улучшение здоровья человека
- 4) подготовку к профессиональной деятельности

12. Каковы причины нарушения осанки?

- 1) длительный бег, недостаточный отдых
- 2) нарушение ритма дыхания (одышка)
- 3) малая двигательная активность, слабая мускулатура тела
4. отрицательные эмоции - страх, разочарование

13. Укажите количество игроков команды на площадке во время игры в баскетбол:

- 1) 4 человека
- 2) 5 человек
- 3) 6 человек
- 4) 7 человек

14. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- 1) выносливость
- 2) сила
- 3) ловкость
- 4) быстрота

15. Основным средством физического воспитания является(ются) ...

- 1) физические упражнения
- 2) закаливание
- 3) соблюдение режима дня
- 4) гигиенические факторы

Задание		1	2	3	4	5		6	7	8*	9	10		11	12	13	14	15
№ ответа																		

Балл _____

Председатель предметной комиссии _____

Таблица 1 (юноши 15-16 лет)

Балл	Бег 60 м (сек)	Прыжки в длину	Подтягивание в висе (количество раз)	Бег 2000 м (мин, сек)
25	8,0	240	15	8.30
24	8,1	235	14	8.40
23	8,1	230	13	8.50
22	8.3	227	12	9.00
21	8.4	224	11	9.10
20	8.5	220	10	9.20
19	8.6	217	-	9.25
18	8.7	214	9	9.30
17	8.8	212	-	9.35
16	8,9	210	8	9.45
15	9.0	207	-	9.40
14	9.1	205	7	9.50
13	9.2	203	-	9.55
12	9.3	200	6	10.00
11	9.4	198	-	10.05
10	9.5	195	5	10.10
9	9.6	192	-	10.15
8	9.7	190	4	10.20
7	9.8	187	-	10.25
6	9.9	185	3	10.30
5	10	182	-	10.35
4	10.1	180	2	10.40
3	10.2	177	-	10.45
2	10.3	175	1	10.50
1	10.4	170	-	11.00

Таблица 2 (девушки 15-16 лет)

Балл	Бег 60 м (сек)	Прыжки в длину	Подтягивание в висе лежа (количество)	Бег 2000 м (мин, сек)
25	9.0	215	27	10.00
24	9.1	210	26	10.05
23	9.2	207	25	10.10
22	9.3	203	24	10.15
21	9.4	200	23	10.20
20	9.5	197	22	10.25
19	9.6	193	21	10.30
18	9.7	190	20	10.35
17	9.8	187	19	10.40
16	9.9	183	18	10.45
15	10	180	17	10.50
14	10.1	177	16	11.00
13	10.2	175	15	11.05
12	10.3	170	14	11.10
11	10.4	167	13	11.15
10	10.5	164	12	11.20
9	10.6	162	11	11.25
8	10.7	160	10	11.30
7	10.8	157	8	11.40
6	10.9	154	7	11.50
5	11.0	150	6	11.55
4	11.1	147	5	12.0
3	11.2	145	3	12.10
2	11.3	143	2	12.20
1	11.4	140	1	12.30