

**Программа вступительного испытания при приеме в
Санкт-Петербургский государственный университет на обучение по
основным образовательным программам среднего профессионального
образования по специальности 49.02.01 Физическая культура в 2020 году**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, Правилами приема в Санкт-Петербургский государственный университет на образовательные программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования в 2020 году и приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 264 от 26 мая 2020 г. № 264 «Об особенностях приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования на 2020/21 учебный год»

Программа вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, обязательных при реализации образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию, предметной области «Физическая культура».

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь подбирать комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- знать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Экзаменуемые, освоившие основную образовательную программу среднего (полного) общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

- иметь представление о формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- иметь представление о современных технологиях укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

2. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2.1. Вступительные испытания в форме собеседования по дисциплине «Физическая культура» по специальности 49.02.01 Физическая культура организуется посредством аудио- и видеоконференцсвязи между поступающим и лицами, включенными в состав экзаменационной комиссии.

2.2. Вступительные испытания направлены на выявление знаний в области физической культуры уровня программы по дисциплине «Физическая культура», изучаемой при освоении общеобразовательной программы, и определения наличия либо отсутствия у поступающих физических качеств, необходимых для освоения образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

2.3. Перед вступительными испытаниями, проводимыми в форме собеседования, для поступающих организуются тестовые включения.

2.4. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в соответствии с расписанием вступительных испытаний. Перед началом собеседования обеспечивается идентификация личности поступающего.

2.5. Идентификация личности поступающего проводится по фотографии в документе, удостоверяющим личность. Перед началом вступительного испытания поступающий называет фамилию, имя и отчество, демонстрирует на камеру страницу документа, удостоверяющего личность, с фотографией для визуального сравнения.

2.6. Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура» приведены в таблицах 1,2.

2.7. По завершении ответов на вопросы поступающий отключается от аудио- и видеоконференцсвязи, после чего экзаменационная комиссия принимает решение о выставлении оценки.

2.8. После проведения вступительного испытания председатель или член экзаменационной комиссии по его поручению отчетливо вслух озвучивает фамилию, имя, отчество поступающего и выставленную ему оценку («зачтено» или «не зачтено»).

2.9. При проведении вступительных испытаний обеспечиваются их запись.

2.10. Оценка «зачтено» без прохождения собеседования выставляется следующим лицам:

2.10.1. лица, выполнившие установленные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия, и овладевшие знаниями и умениями определенной ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2.10.2. лица, имеющие спортивные разряды;

2.10.3. лица, получившие предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), в детско-юношеских спортивно-адаптивных школах (ДЮСАШ), специализированных детско-юношеских спортивно-адаптивных школах (СДЮСАШ), в отделениях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, отделениях специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ);

2.10.4. лица, являющиеся победителями или призерами Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»;

2.10.5. лица, являющиеся победителями или призерами проводимых в 2019/2020 учебном году олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений, перечень которых утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2019 № 390;

2.10.6. лица, являющиеся победителями или призерами чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс»;

2.10.7. лица, являющиеся победителями или призерами чемпионата профессионального мастерства, проводимого союзом «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» либо международной организацией WorldSkills International;

2.10.8. лица, имеющие оценку «отлично» или «хорошо» по предмету «Физическая культура» в аттестате об основном общем образовании или в аттестате о среднем общем образовании.

3.ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

3.1. Вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в форме собеседования.

3.2. Поступающий должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания по дисциплине «Физическая культура» (таблицы 1 и 2).

3.3. Допускается присутствие при проведении собеседования ассистента, оказывающего поступающему необходимую помощь с учетом его индивидуальных особенностей.

Таблица 1. Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу основного общего образования

№ п/п	Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»
1.	Значение современного олимпийского движения.
2.	История, девиз и символика Олимпийских игр.
3.	XXII зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4.	XXXI летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).
5.	Летние Паралимпийские игры 2016 года: история, участники, виды спорта.
6.	Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.
7.	История современных Олимпийских игр. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.
8.	Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
9.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
10.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.
11.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.
12.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.
13.	Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
14.	История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».
15.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.
16.	Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов

	к труду и обороне».
17.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
18.	Задачи, которые решает режим дня. Особенности его организации для обучающихся.
19.	Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности обучающегося в течение дня. Примеры.
20.	Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.
21.	Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическим и упражнениями.
22.	Индивидуальный контроль за результатами двигательной подготовленности.
23.	Влияние занятий физической культурой на отказ от вредных привычек.
24.	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическим и упражнениями.
25.	Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
26.	Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическим и упражнениями.
27.	Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
28.	Характеристика основных мер по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
29.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
30.	Основные способы плавания.
31.	Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
32.	Упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Примеры.
33.	Физические качества и способы их развития.
34.	Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
35.	Силовые способности и методика их совершенствования. Примеры.
36.	Скоростные способности и методика их совершенствования. Примеры.
37.	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.
38.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.

39.	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.
40.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в образовательных организациях и их значение.

Таблица 2. Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования

№ п/п	Вопросы для подготовки к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»
1.	Значение современного олимпийского движения.
2.	История, девиз и символика Олимпийских игр.
3.	XXII зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4.	XXXI летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).
5.	Летние Паралимпийские игры 2016 года: история, участники, виды спорта.
6.	Участие российских спортсменов - олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.
7.	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.
8.	Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.
9.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
10.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.
11.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха.
12.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование.
13.	Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
14.	История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».
15.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели, задачи, принципы.
16.	Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
17.	Функции физической культуры.
18.	Физические упражнения как средство физического воспитания.
19.	Роль и значение занятий физической культурой для организации учебной

	деятельности.
20.	Осанка и значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение человека.
21.	Основные изменения, происходящие в организме человека в результате систематических занятий физическими упражнениями.
22.	Режим дня. Факторы, которые необходимо учитывать при его организации.
23.	Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
24.	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.
25.	Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.
26.	Требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию при занятиях физическими упражнениями.
27.	Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
28.	Требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
29.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом. Примеры
30.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: гантелями, набивным и малым мячом. Примеры.
31.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Примеры.
32.	Упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Примеры.
33.	Физические качества и способы их развития.
34.	Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.
35.	Силовые способности и методика их совершенствования. Примеры.
36.	Скоростные способности и методика их совершенствования. Примеры.
37.	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.
38.	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.
39.	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.

40.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в образовательных организациях и их значение.
-----	--

Таблица 3. Критерии оценивания результатов собеседования по дисциплине «Физическая культура» для поступающих на базе основного общего образования и среднего общего образования

Критерии оценивания собеседования по дисциплине «Физическая культура»	
«Зачтено»	«Не зачтено»
Поступающий продемонстрировал знание и понимание материала по дисциплине «Физическая культура»	Поступающий продемонстрировал незнание и непонимание материала по дисциплине «Физическая культура»

4. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы для подготовки к вступительному испытанию

Основные источники:

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.
2. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.
3. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.
4. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009.
5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.

3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
4. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
5. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.