

**Программа вступительных испытаний при приеме в Санкт-Петербургский
государственный университет на обучение по основным образовательным
программам среднего профессионального образования
по специальности 49.02.01 Физическая культура в 2024 году**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа вступительных испытаний по предмету «Физическая культура» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287, и требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, обязательных при реализации образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию, предметной области «Физическая культура».

Поступающие, освоившие основную образовательную программу основного общего образования должны:

1) иметь сформированные привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

2) уметь планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

3) уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) организовывать самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5) уметь оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

6) уметь проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) уметь выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владеть основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) уметь повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Поступающие, освоившие основную образовательную программу среднего общего образования должны кроме вышеперечисленных знаний, умений и навыков:

1) уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

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

2.1. Вступительные испытания в форме собеседования по предмету «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 определение освоения требований к предметным результатам в области физической культуры, программы по предмету «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 предмету «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 предмету «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. чемпионы и призеры Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионы мира, чемпионы Европы, лица, занявшие первое место на первенстве мира, первенстве Европы;

2.10.2. 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);

2.10.3. лица, имеющие спортивные разряды;

2.10.4. 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);

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

2.10.6. лица, являющиеся победителями или призерами в олимпиадах и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсах, мероприятиях, 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, в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;

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

2.10.8. лица, являющиеся победителями или призерами чемпионата профессионального мастерства, проводимого автономной некоммерческой организацией «Агентство развития профессионального мастерства (Ворлдскиллс Россия)» или международной организацией «Ворлдскиллс Интернешнл WorldSkills International», или международной организацией «Ворлдскиллс Европа (WorldSkills Europe)»;

2.10.9. 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 предмету «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 предмету «Физическая культура» (таблицы 1, 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 предмету «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу основного общего образования

№ п/п	Вопросы для подготовки к собеседованию по предмету «Физическая культура»
1.	Значение современного олимпийского движения.
2.	История, девиз и символика Олимпийских игр.
3.	XXIV зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4.	XXXII летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).
5.	Летние Паралимпийские игры 2020 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 физкультурминутки 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 физическими 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 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.	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 предмету «Физическая культура» для поступающих, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования

№ п/п	Вопросы для подготовки к собеседованию по предмету «Физическая культура»
1.	Значение современного олимпийского движения.
2.	История, девиз и символика Олимпийских игр.
3.	XXIV зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4.	XXXII летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).
5.	Летние Паралимпийские игры 2020 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 предмету «Физическая культура» для поступающих на базе основного общего образования и среднего общего образования

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