

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**

**«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»**

**"Утверждаю"**

Проректор по учебной и  
методической деятельности

**В.О. Курьянов**

" 30 " 08 2016 года



**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания творческой направленности (творческий конкурс)**  
**для поступления на обучение по образовательной программе высшего**  
**образования – программе бакалавриата**  
**по направлению подготовки**  
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)**

**Симферополь, 2016**

### **Разработчики программы**

1. Погодина С.В. заведующий кафедрой спорта и физического воспитания факультета физической культуры и спорта Таврической академии (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им В.И. Вернадского», кандидат биологических наук, имеющий ученое звание доцент, мастер спорта СССР;
2. Юферев В.С. кандидат биологических наук, доцент кафедры спорта и физического воспитания факультета физической культуры и спорта Таврической академии (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им В.И. Вернадского»;
3. Дильдин О.И. старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания факультета физической культуры и спорта Таврической академии (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ им В.И. Вернадского».

## 1. Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний по физической культуре для поступления на обучение по образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата, составлена на основании Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.10.2015 № 1147, с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 29.06.2016 № 921, Правил приема по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» на 2017-2018 учебный год, утвержденных приказом ректора университета от 30.092016 № 914, федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089), и предназначена для оценки уровня физической подготовленности, необходимого для освоения основной профессиональной образовательной программы по выбранному направлению подготовки.

Форма проведения вступительного испытания – творческий конкурс.

Результаты вступительного испытания по физической культуре оцениваются по 100-балльной шкале.

Целью вступительного испытания по физической культуре является определение и оценка практических умений абитуриента по физической культуре, сформированных при освоении основных практических разделов предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях.

Основной задачей творческого конкурса является оценка выполнения тестовых упражнений и нормативных требований у абитуриента в части гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр в рамках курса по физической культуре среднего общего образования.

## 2. Содержание программы

### ГИМНАСТИКА

Гимнастика состоит из двух тестовых упражнений для мужчин – «Подтягивание на перекладине» и «Акробатические упражнения» и двух для женщин – «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» и «Акробатические упражнения».

### Мужчины

#### 1. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.



«Подтягивание на перекладине» у мужчин и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у женщин оцениваются по количеству раз правильно выполненного тестового упражнения с последующим переводом их в нормативные баллы (см. таблицу 1-2)

**Таблица 1**  
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у абитуриентов моложе 30 лет.**

Результат (кол-во раз)	М	10 и менее	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 и более
	Ж	40 и менее	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Таблица 2**  
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты» у абитуриентов старше 30 лет.**

Результат (кол-во раз)	М	8 и менее	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и более
	Ж	35 и менее	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45 и более
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2. Акробатикатические упражнения:

- и.п. - полуприсед, руки назад
- прыжком кувырок вперед, в упор присев 1,5
  - стойка на голове и руках, держать 3,0
  - опускание в упор присев 0,5
  - кувырок назад 1,0
  - встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх 0,5
  - переворот в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя левую (правую) полуприсед руки назад 3,0
  - прыжок, вверх прогнувшись, руки в стороны 0,5

## Женщины

1. Поднимание туловища в сед в течение 1 минуты.

Выполняется с закрепленными ногами из положения лежа на спине, руки за голову, сгибаясь, принять положение сед и вернуться в исходное положение.

## 2. Акробатика:

- и.п. - основная стойка
- равновесие на левой (правой) 1,0
  - приставляя правую (левую), полуприсед, руки назад 0,5
  - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно 2,0
  - поворот кругом в упор присев 0,5
  - кувырок назад упор присев 2,0
  - перекатом назад лечь на спину, руки вверх 0,5

- "мост" 2,0
- поворот налево (направо) в упор присев 1,0
- прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны 0,5

**Примечание:** женщинам свыше 30 лет положение «мост» можно заменить стойкой на лопатках

Акробатические упражнения у мужчин и у женщин оцениваются по правилам соревнований с последующим переводом их из десятибалльной системы в нормативные баллы (см. таблицу 3)

**Таблица 3**  
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Акробатические упражнения»**

Результат	6,0 и менее	6,1-6,2	6,3-6,4	6,5-6,6	6,7-6,8	6,9-7,0	7,1-7,2	7,3-7,4	7,5-7,6	7,7-7,8
Нормативные баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат	7,9 - 8,0	8,1 - 8,2	8,3 - 8,4	8,5 - 8,6	8,7 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 - 9,2	9,3 - 9,4	9,5 - 9,6	9,7 - 9,8	9,9 - 10,0
Нормативные баллы	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### 1. Бег 60 м (сек).

Разрешается начинать бег с низкого или высокого старта.

Результат в беге на 60 м регистрируется в секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицами 4-5.

**Таблица 4**  
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» у абитуриентов моложе 30 лет.**

Результат (кол-во раз)	М	8,8 и более	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8	7,9	7,8 и менее
	Ж	9,8 и более	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Таблица 5**  
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 60 м» у абитуриентов старше 30 лет.**

Результат (сек)	М	9,2 и более	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2 и менее
	Ж	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4 и менее
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2. Бег 1000 м (мин, сек.)

Старт групповой. Не разрешается переход на ходьбу

Результат в беге на 1000 м регистрируется в минутах и секундах, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 6-7

Таблица 6  
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов моложе 30 лет.

Результат (мин, сек.)	М	3,30 и более	3,29	3,28	3,27	3,26	3,25	3,24	3,23	3,22	3,21
	Ж	4,30 и более	4,29	4,28	4,27	4,26	4,25	4,24	4,23	4,22	4,21
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат (мин, сек.)	М	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10 и менее
	Ж	4,20	4,19	4,18	4,17	4,16	4,15	4,14	4,13	4,12	4,11	4,10 и менее
Нормативные баллы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Таблица 7  
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Бег 1000 м» у абитуриентов старше 30 лет.

Результат (мин, сек.)	М	3,50 и более	3,48	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32
	Ж	5,09 и более	5,08	5,07	5,06	5,05	5,04	5,03	5,02	5,01	5,00
Нормативные баллы		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Результат (мин, сек.)	М	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10 и менее
	Ж	4,59	4,58	4,57	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,50	4,49 и менее
Нормативные баллы		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Из игры в баскетбол.

«Комплексный норматив».

Ведение мяча левой рукой (обвести стойку) с переводом на правую руку, два шага (двойной шаг), толчок левой ногой, бросок правой рукой с обязательным попаданием в кольцо (техника) - **оценка.**

Ведение мяча правой рукой (обвести стойку) с переводом на левую руку, два шага (двойной шаг), толчок правой ногой, бросок левой рукой (техника) – **оценка.**

Выполнение технических приемов в баскетболе без ошибок, легко и уверенно, оценивается в **20 баллов**. Если при выполнении технических приемов были допущены незначительные (мелкие) ошибки – **15 баллов**; при выполнении технических приемов допущены значительные (средние) ошибки - **10 баллов**; технический прием выполнен, но были допущены грубые ошибки - **5 баллов**; технический прием выполнен с искажением, граничащим с невыполнением – **0 баллов** (см. таблицу 8).

Таблица 8  
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ «Комплексного норматива» по баскетболу.**

Виды требований	Нормативные баллы				
	20	15	10	5	0
<b><u>Из игры в баскетбол</u></b>					
«Комплексный норматив»	Выполн. без ошибок	Допущ. мелкие ошибки	Допущ. средние ошибки	Допущ. грубые ошибки	Выполн. с искажен.

**Из игры в волейбол.**

«Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3м на 3м».

Мяч должен взлетать вверх не менее чем на 1 м.

Результат регистрируется в количестве передач, с переводом в нормативные баллы в соответствии с таблицей 9.

Таблица 9  
**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА «Чередование приема и передачи мяча сверху и снизу (по 10 раз) двумя руками над собой из квадрата размером 3м на 3м».**

Результат (количество передач)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нормативные баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Результат (количество передач)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Нормативные баллы	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Итоговая оценка за творческий конкурс складывается из суммы нормативных баллов, полученных абитуриентами за выполнение всех упражнений.

Демонстрационный тест вступительного экзамена по физической культуре для направления подготовки:

- "Физическая культура"

- "Адаптивная физическая культура"

<https://www.youtube.com/watch?v=BP1UKZDWz-M>