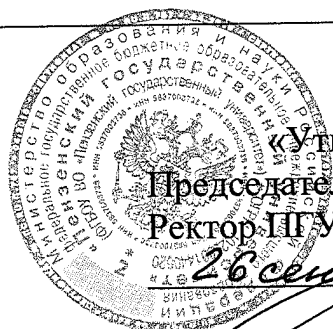




МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Пензенский государственный университет»
(ФГБОУ ВПО «ПГУ»)



«Утверждаю»

Председатель приемной комиссии,
Ректор ПГУ  А.Д.Гуляков

26 сентября 2018г.

ПРОГРАММА
вступительных испытаний
профессиональной направленности
по физической культуре
для поступающих на направление подготовки

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

профиль: «Физическая реабилитация»

Уровень образования: бакалавриат

Пенза, ПГУ 2018

Программа вступительного испытания утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Физической культуры и спорта Протокол №1 от «20» июня 2018 г.

Составители: Симакова Оксана Сергеевна, канд.пед.наук, доцент, директор
ЦКСИО

Дворянинова Елена Валентиновна, канд.пед.наук, доцент кафедры
циклические виды спорта, заместитель директора ИФКиС

Программа вступительного испытания сформирована на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и соответствующих федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального и высшего образования
Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
статья 79

Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 № 181-ФЗ

Федеральный закон "О ратификации Конвенции о правах инвалидов" от 03.05.2012 № 46-ФЗ

Федеральный закон "О внесении изменений в статью 71 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 01.05.2017 № 93-ФЗ.

Приказ Минобрнауки России от 02.12.2015 № 1399 "Об утверждении Плана мероприятий ("дорожной карты") Министерства образования и науки Российской Федерации по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и предоставляемых на них услуг в сфере образования"

Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а так же оказания им при этом необходимой помощи"

Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 г. № 06-443 "О направлении методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования"

Письмо Минобрнауки России от 22.12. 2017 г. № 06-2023 "О методических рекомендациях"

Письмо Минобрнауки России от 12.06.2016 № ВК-270/-7 "Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования"

Методические рекомендации об организации приема инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательные организации высшего образования

Нормативы дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности «Физическая культура» (одна из двух его частей: общая физическая подготовка /ОФП/) - сдаются строго индивидуально на основе оценки состояния организма с учетом всех клинико-функциональных и профессионально- трудовых и психических данных - по заключению индивидуальной программы реабилитации (ИПР) (статья 7,8 ФЗ №181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью вступительного испытания является определение соответствия уровня и качества подготовленности поступающего к обучению по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Задачей вступительных испытаний является определение практической подготовленности поступающих к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

«Профессиональное испытание по направлению» состоит из двух разделов:
«Легкоатлетические упражнения»

1. Бег 100 метров.

2. Бег 500 метров (для женщин), 1000 метров (для мужчин).

«Гимнастические упражнения»

3. Подтягивание на перекладине (для мужчин), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (для женщин).

В ходе испытания оценивается выполнение упражнений в соответствии с правилами соревнований соответствующих видов и специальными требованиями. Технология оценки упражнений представлена в разделах ниже. Результаты по каждому из упражнений сводятся к 25-балльной оценке. Эти оценки суммируются.

Легкоатлетические упражнения

1. Бег 100 метров

Бег на 100 м проводится по прямой части беговых дорожек стадиона. Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения низкого старта, т.е. из положения упор присев перед стартовой линией, но не наступая на нее.

Участникам подается три команды: «На старт», «Внимание», «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-либо из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта.

Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Каждый участник бежит по своей беговой дорожке. Переход с дорожки на дорожку строго запрещен. Участник, допустивший подобное нарушение дисквалифицируется.

Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой». Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша.

Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), время результата фиксируется с учетом десятых и сотых

долей секунды. При выставлении баллов округление результата осуществляется в сторону уменьшения до 0,04 с, округление результата в сторону увеличения начинается с 0,05 с.

3. Бег 500 метров (для женщин), 1000 метров (для мужчин).

Бег на 500 и 1000 м проводится по беговым дорожкам стадиона. Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения высокого старта, но не наступая на нее.

Участникам подается три команды: «На старт», «Внимание», «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-либо из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта.

Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Переход с дорожки на дорожку разрешен для обгона.

Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой». Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша.

Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), время результата фиксируется с учетом десятых и сотых долей секунды. При выставлении баллов округление результата осуществляется в сторону уменьшения до 0,04 с, округление результата в сторону увеличения начинается с 0,05 с.

Гимнастические упражнения

1. Мужчины - подтягивание в висе на перекладине.

Максимальное количество баллов соответствует 12 подтягиваниям.

И.п. – вис на перекладине. Выполняется хватом сверху на ширине плеч.

Подтягивание выполняется силой, т.е. спина, таз, ноги составляет одно прямое положение, носки вытянуты. Крайними положениями являются: вис на прямых руках и вис на согнутых руках, подбородок над перекладиной, ключицы выше перекладины.

2. Женщины - сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимание) от гимнастической скамейки.

Максимальное количество баллов соответствует 20 «отжиманиям». И.п. – упор лежа. Туловище, таз, ноги составляют одно прямое положение. Удержание четкой позы прямого тела при сгибании и разгибании рук. Сгибание рук до угла менее 90 градусов. Касание пола коленями, туловищем не допускается.

Нормативы для лиц с поражением функций опорно-двигательного аппарата:

Мужчины

Бег 100 м		Подтягивание		Бег 800 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
18,0	34	8	32	4,20 и лучше	34
18,1	33	7	31	4,21-4,22	33
18,2	32	6	30	4,23-4,24	32
18,3	31	5	29	4,25-4,26	31
18,4	30	4	28	4,27-4,28	30
18,5	29	3	27	4,29-4,30	29
18,6	28			4,31	28
18,7	27			4,32	27
18,8	26			4,33	26
18,9	25			4,34	25
19,0	24			4,35	24
				4,36	23
				4,37	22
				4,38	21
				4,39	20
				3,50 – 3,55	19

Женщины

Бег 100 м		Подтягивание		Бег 800 м	
Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
19,0	34	20	32	3,20 и лучше	34
19,1	33	19	31	3,22	33
19,2	32	18	30	3,24	32
19,3	31	17	29	3,26	31
19,4	30	16	28	3,28	30
19,5	29	15	27	3,30	29
19,6	28	14	26	3,32	28
19,7	27	13	25	3,34	27
19,8	26	12	24	3,36	26
19,9	25	10	23	3,40	25
20,0	24	8	22	3,41-3,50	24

Рекомендуемая литература:

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04548-2.
2. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. - М.: Физ. культура, 2014. - 250 с.
3. Электронный ресурс gtogto.ru: Нормы ГТО 2017

Директор ЦКСИО

О.С. Симакова

Заместитель директора ИФКиС

 Е.В. Дворянинова