

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета
« ____ » _____ 201_ г., протокол № ____

Ректор ТГПУ им. Л.Н. Толстого
_____ В.А. Панин

« ____ » _____ 201_ г.

ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

для абитуриентов, поступающих на направления подготовки

Направление (профиль)	Шифр	Квалификация бакалавриата	Форма обучения
«Педагогическое образование» (профили «Физическая культура», «Дополнительное образование»)	44.03.05	Прикладной	Очная
«Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»)	44.03.01	Академический	Очная
«Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»)	44.03.01	Академический	Заочная
Физическая культура (профиль физкультурно-оздоровительные технологии)	49.03.01	Академический	Очная
Физическая культура (профиль физкультурно-оздоровительные технологии)	49.03.01	Академический	Заочная
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (профиль адаптивное физическое воспитание)	49.03.02	Академический	Очная
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (профиль адаптивное физическое воспитание)	49.03.02	Академический	Заочная

ПРИНЯТА

на заседании Ученого совета
факультета физической культуры
« ____ » _____ 201_ г., протокол № ____

Декан факультета физической культуры
_____ А.Ю. Фролов

« ____ » _____ 201_ г.

1. Пояснительная записка

Основной задачей профессионального испытания по физической культуре является определение практической и теоретической подготовленности претендента к выполнению профессиональных задач.

Программа профессионального испытания по физической культуре для поступающих на 1 курс бакалавриата, по вышеназванным направлениям подготовки, включает перечень теоретических знаний и практических навыков, которыми должен обладать претендент для обучения на 1 курсе факультета физической культуры.

2. Содержание программы профессионального испытания

Для участия в профессиональном испытании по теории и практике физической культуры, абитуриенту необходимо предоставить медицинскую справку (по форме 086-У), т.к. экзамен проводится по правилам соревнований.

Профессиональное испытание по теории и практике физической культуры включает выполнение пяти контрольных заданий.

Контрольные задания приведены в табл. 1.

Таблица 1

Тесты для юношей	Тесты для девушек
<i>Название теста</i>	<i>Название теста</i>
Баскетбольный тест	Баскетбольный тест
Подтягивание в висе	Подъем туловища из положения, лежа
Акробатика	Акробатика
Основы знаний по теории физической культуры	Основы знаний по теории физической культуры
Челночный бег	Челночный бег

Максимальная оценка за выполнение каждого из тестов абитуриент может получить – 20 баллов.

3. Требования при выполнении тестов

Таблица 2

Акробатика.

Акробатика (мужчины)	Баллы	Акробатика (женщины)	Баллы
И. П.: - полуприсед, руки вперед;		И. П.: - о. с.	
- прыжком кувырок вперед	1,5	- равновесие на левой	1,0
в упор-присев;		(правой)	
- стойка на голове и руках,	3,0	- приставляя левую (правую),	0,5
держат	0,5	полуприсед, руки назад	
- опускание в упор-присед	0,5	- кувырок вперед в упор-	2,0
- встать на правую (левую),	0,5	присед, ноги скрестно	
левую (правую) вперед		- поворот кругом в упор-	0,5
- переверотом в сторону в		присев	2,0
стойку ноги врозь,		- кувырок назад в упор-присев	
руки в стороны с	3,0	- перекатом назад левь на	0,5
поворотом налево (направо)		спину, руки вверх	2,0
- кувырок вперед в упор-	1,0	- «мост»	
присед		- поворот налево (направо) в	1,0
- прыжок вверх	0,5	упор-присев	
прогнувшись, руки в стороны		- прыжок вверх прогнувшись,	0,5
		руки вверх в стороны	

Челночный бег (9 + 9 + 15 + 15 м) выполняется на беговой дорожке или в спортзале. Старт высокий, обувь для бега без шипов. По команде «Марш!» абитуриент бежит до отметки 9 м, берет кубик, возвращается и кладет его на линию финиша, бежит вперед до отметки 15 м, берет второй кубик и возвращается. Выполняются две попытки подряд. Оценка - по лучшему результату. Попытка не засчитывается, если сдающий бросает или роняет кубик, делает фальстарт.

Баскетбольный тест выполняется на стандартной баскетбольной площадке. По команде «Марш!» - ведение мяча из-за лицевой линии через площадку, бросок в кольцо. После попадания в кольцо - ведение мяча в обратном направлении. Выполняются две попытки подряд. Оценка - по лучшему результату. Выполнение теста не засчитывается при нарушении правил ведения мяча и при двух неудачных бросках подряд.

Подтягивание, подъем туловища из положения, лежа.

4. Основы знаний по истории и теории физической культуры

Общетеоретические и исторические сведения

Правовые основы физической культуры и спорта

Понятие о физической культуре личности

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

Основные формы и виды физических упражнений

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности

Основы организации двигательного режима

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

Понятие телосложения и характеристика его основных типов

Способы регулирования массы тела человека

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол

Гандбол

Волейбол

Футбол

Гимнастика с элементами акробатики

Легкая атлетика

Лыжная подготовка

Элементы единоборств

Плавание

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Как правильно тренироваться

Утренняя гимнастика

Совершенствуйте координационные способности

Ритмическая гимнастика для девушек

Атлетическая гимнастика для юношей

Роликовые коньки

Оздоровительный бег
 Дартс
 Аэробика

5. Программа профессионального испытания по теории и практике физической культуры

1. Основы знаний по теории и истории физической культуры.
2. Челночный бег
3. Баскетбольный тест.
4. Акробатика
5. Подтягивание в висе (для юношей).
6. Подъем туловища из положения, лежа (для девушек).

6. Список литературы для подготовки к профессиональному испытанию

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10— 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил.

7. Критерии ответа на профессиональном испытании по теории и практике физической культуры

Минимальное количество баллов, соответствующее положительной оценке – 40.

Вступительный экзамен проводится в форме теста.

Оценивание результатов проводится по 100-балльной шкале.

8. Таблица оценки результатов профессионального испытания

Балл	Челночный бег 9+9+15+15м				Подтягивание	Подъем туловища		Теория
	юноши		девушки		юноши	девушки		к-во правильных ответов
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет		до 30 лет	после 30 лет	
	время, с				количество раз			
20	10,5	10,9	11,5	11,9	20	45	40	36-40
19	10,6	11,0	11,6	12,0	19	44	39	33-35
18	10,7	11,2	11,8	12,2	18	43	38	30-32
17	10,8	11,4	11,9	12,4	17	42	37	27-29
16	10,9	11,5	12,1	12,5	16	41	36	24-26
15	11,0	11,6	12,3	12,6	15	40	35	21-23
14	11,2	11,7	12,4	12,8	14	39	34	18-20
13	11,4	11,9	12,5	13,0	13	38	33	15-17
12	11,5	12,0	12,6	13,1	12	37	32	12-14
11	11,6	12,1	12,7	13,2	11	36	31	11
10	11,8	12,2	12,8	13,3	10	35	30	10
9	11,9	12,3	13,0	13,4	9	34	29	9
8	12,0	12,5	13,2	13,5	8	32	27	8
7	12,1	12,6	13,3	13,6	7	31	26	7
6	12,2	12,7	13,4	13,7	6	30	25	6
5	12,3	12,8	13,5	13,8	5	29	24	5
4	12,4	12,9	13,6	13,9	4	28	23	4
3	12,5	13,0	13,7	14,0	3	27	22	3
2	12,6	13,1	13,8	14,1	2	26	21	2
1	12,7	13,2	13,9	14,2	1	25	20	1

Балл	Баскетбольный тест				Акробатика			
	юноши		девушки		юноши		девушки	
	До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет
	время, с.				баллы			
20	10,9	11,9	11,9	12,9	9,6-10,0	9,6-10,0	10,0	9,1-10,0
19	11,0	12,0	12,0	13,0	9,1-9,5	8,5-9,5	9,5	8,5-9,0
18	11,1	12,1	12,1	13,1	9,0	8,0	9,0	8,0
17	11,3	12,3	12,3	13,3	8,5	7,5	8,5	7,5
16	11,5	12,5	12,5	13,5	8,0	7,0	8,0	7,0
15	11,9	12,9	12,9	13,9	7,5	6,5	7,5	6,5
14	12,2	13,2	13,2	14,2	7,0	6,0	7,0	6,0
13	12,5	13,6	13,5	14,6	6,5	5,5	6,5	5,5
12	12,7	13,9	13,7	14,9	6,0	5,0	6,0	5,0
11	12,9	14,3	13,9	15,3	5,5	4,5	5,5	4,5
10	13,2	14,5	14,2	15,5	5,0	4,0	5,0	4,0
9	13,5	14,7	14,5	15,7	4,5	3,5	4,5	3,5
8	13,6	14,8	14,6	15,8	4,4	3,4	4,4	3,4
7	13,7	14,9	14,7	15,9	4,3	3,3	4,3	3,3
6	13,8	15,0	14,8	16,0	4,2	3,2	4,2	3,2
5	13,9	15,1	14,9	16,1	4,1	3,1	4,1	3,1
4	14,0	15,2	15,0	16,2	4,0	3,0	4,0	3,0
3	14,1	15,3	15,1	16,3	3,9	2,9	3,9	2,9
2	14,2	15,4	15,2	16,4	3,8	2,8	3,8	2,8
1	14,3	15,5	15,3	16,5	3,7	2,7	3,7	2,7