

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ,
ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»**



УТВЕРЖДАЮ
Ректор университета,
профессор

[Handwritten signature]
В.И. Теплов

28 сентября 2018 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В БЕЛГОРОДСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КООПЕРАЦИИ, ЭКОНОМИКИ И ПРАВА В 2019 г.**

Белгород 2018 г.

ВВЕДЕНИЕ

Программа предназначена для сдачи предмета «Физическая культура» и разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Форма дополнительного вступительного испытания, профессиональной направленности, проводимое университетом самостоятельно, - практическое тестирование.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа дополнительного вступительного испытания оценивает общую физическую подготовку поступающего и включает следующие виды контрольных упражнений:

Юноши

1. Подтягивание в висе на перекладине.
2. Бег 60 метров.

Девушки

1. Подъемы туловища, лежа на спине за 60 секунд.
2. Бег 60 метров.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по предмету «Физическая культура» проводятся в течение одного дня.

Необходимое требование к сдаче вступительного испытания – наличие спортивной формы.

Организация вступительного испытания обеспечивается в соответствии с правилами обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.

Процедура практического тестирования оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты по двум контрольным упражнениям.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Порядок и правила выполнения подтягиваний на перекладине.

Упражнение «подтягивание» выполняется на высокой перекладине из исходного положения – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни ног вместе. При подтягивании необходимо, сгибая руки, поднять тело к перекладине до положения – подбородок выше перекладины. Разгибая руки, опуститься в вис

на прямых руках и зафиксировать исходное положение не менее чем на 0,5 сек. Подтягивание выполняется каждый раз из неподвижного положения.

Запрещено: рывки туловищем и маховые движения ногами; поочередное сгибание и разгибание рук; использование посторонней помощи для остановки раскачивания; сгибание и разведение ног; опираться подбородком о гриф перекладины.

Разрешено: снять обувь; использовать опору для принятия исходного положения перед началом выполнения подтягивания; выполнять подтягивание с ускорением или замедлением; поправлять хват; наносить на ладони магнезию.

Порядок и правила выполнения подъемов туловища из положения, лежа на спине.

Упражнение выполняется в течение 60 секунд – из положения, лежа на спине, руки за головой в замок, ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, стопы вместе. Необходимо сделать максимальное количество подъемов туловища до касания локтями бедер. При возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

Бег на 60 метров.

Бег на 60 метров проводится на беговой дорожке. Положение старта произвольное (низкий или высокий старт). Заступ за линию старта не допускается. Подается три команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Бег начинается по команде «Марш!», которую стартер подает вместе с резким опусканием флага. За фальстарт участник отстраняется от участия в данном дополнительном вступительном испытании. Фиксируется время прохождения дистанции в секундах с точностью до 0.1 сек. Если секундомер показывает сотые доли секунды, то происходит округление в большую сторону (например, результат 8.56 записывается в протоколе как 8.6).

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Подтягивание, подъемы туловища и бег 60 метров оцениваются на основе балльной шкалы от 10 до 50 баллов.

Результат сдачи дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по двум упражнениям оцениваются по 100-балльной шкале, максимальная сумма сдачи контрольных упражнений составляет 100 баллов.

Критерии оценки для юношей

Подтягивание		Бег 60 м.	
Кол-во раз	Баллы	Секунды	Баллы
21	50	7.0	50
20	48	7.1	48
19	46	7.2	46
18	44	7.3	44
17	42	7.4	42
16	40	7.5	40
15	38	7.6	38
14	36	7.7	36
13	34	7.8	34
12	32	7.9	32
11	30	8.0	30
10	28	8.1	28
9	26	8.2	26
8	24	8.3	24
7	22	8.4	22
6	20	8.5	20
5	18	8.6	18
4	16	8.7	16
3	14	8.8	14
2	12	8.9	12
1	10	9.0	10

Критерии оценки для девушек

Подъемы туловища		Бег 60 м.	
Кол-во раз	Баллы	Секунды	Баллы
57	50	8.0	50
56	48	8.1	48
55	46	8.2	46
54	44	8.3	44
53	42	8.4	42
52	40	8.5	40
51	38	8.6	38
50	36	8.7	36
49	34	8.8	34
48	32	8.9	32
47	30	9.0	30
46	28	9.1	28
45	26	9.2	26
44	24	9.3	24
43	22	9.4	22
42	20	9.5	20
41	18	9.6	18
40	16	9.7	16
39	14	9.8	14
38	12	9.9	12
37	10	10.0	10

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Барчуков, И. С.** Физическая культура: методики практического обучения [Текст] : учебник / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2014. – 304 с.
2. **Бишаева, А. А.** Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2016. – 311 с.
3. **Виленский, М. Я.** Физическая культура [Текст] : учеб. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КноРус, 2015. – 214 с.
4. **Виленский, М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М. : КноРус, 2016. – 239 с.
5. **Гришина, Ю. И.** Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2016 – 250 с.
6. **Кадыров, Р. М.** Теория и методика физической культуры [Текст] : учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – Москва : КноРус, 2016. – 136 с.
7. **Кобяков, Ю. П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 254 с.
8. **Кузнецов, В. С.** Физическая культура [Текст] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2017. – 256 с.
9. **Лях, В. И.** Физическая культура. 10-11 класс [Текст] : учеб. / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 256 с.
10. Физическая культура [Текст] : учебник / под ред. М. Я. Виленский [и др.]. – Москва : КноРус, 2013. – 423 с.