



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
СОЦИАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**



Утверждаю
ректор ЧОУ ВО «СПИ»

М.И. Агабалаев

«31» октября 2023г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
НА БАЗЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ -
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
для поступающих на направление подготовки
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Дербент 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание по общей физической подготовке проводится в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», которым предусмотрены вступительные испытания при приеме на обучение по образовательным программам высшего образования по направлениям подготовки и специальностям, требующим наличия у поступающих определенных физических качеств, и Правилами приема ЧОУ ВО «СПИ» на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата на 2023-2024 учебный год.

Форма проведения вступительного испытания – сдача контрольных нормативов.

Абитуриенты должны:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во

время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией, оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Программа вступительного испытания предусматривает оценку выполнения абитуриентами физических упражнений из базовых видов спорта на основе выполнения ими контрольных нормативов с целью выявления их физической подготовленности, необходимой для успешного освоения образовательной программы высшего образования.

Программа вступительного испытания оценивает общую физическую подготовку абитуриентов и включает следующие виды физических упражнений (тесты):

- бег на дистанцию 60 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе основного общего образования);

- бег на дистанцию 100 м (вступительное испытание проводится для поступающих на базе среднего общего образования);

- челночный бег 10 X 10 м;

- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек);

- подтягивание на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей).

2. ПОРЯДОК, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вступительное испытание по общей физической подготовке проводится в течение одного дня. Абитуриент должен явиться на вступительные испытания за 30 минут до назначенного времени для получения экзаменационного листа и переодевания в спортивную форму:

футболка, спортивные брюки или трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве.

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

Условия выполнения физических упражнений (тестов) предусматривают следующий порядок:

1. Бег на дистанцию 60 м проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек.

По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

2. Бег на дистанцию 100 метров проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 4 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции.

3. Челночный бег 10x10 м выполняется на ровной площадке или в зале с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота

входит в отрезок 10 м. По команде «Марш!» следует пробежать 10 м, коснуться земли или пола за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

4. Прыжок в длину с места выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется в зале.

При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (вступительное испытание проводится для девушек). Поднимание туловища выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты и зафиксированы, руки за головой. Туловище поднимается до вертикального положения. Возвращаясь в исходное положение лопатками коснуться пола.

7. Подтягивание в висе на перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения –

неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. По окончании вступительного испытания экзаменационный лист сдается членам приемной комиссии. По результатам вступительного испытания по каждому физическому упражнению (тесту) на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются оценки по двадцатибалльной шкале (таблицы 1 и 2).

Максимальная оценка, которую может получить абитуриент, успешно выполнивший все физические упражнения (тесты) составляет 100 баллов. При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.

Таблица 1. Контрольные нормативы по проверке общей физической подготовке абитуриентов и оценочная шкала

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
1	Бег 100 м (сек)	9.6	10.0	10.4	10.6	10.9	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	25.5	27.5	29.0	30.5	32.0
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	230	220	210	200	190
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	18	16	14	12	10	35	30	25	20	15
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 1 мин.) девушки.	<u>45</u>	<u>40</u>	<u>35</u>	<u>30</u>	<u>25</u>					
6	Подтягивания в висе на перекладине (юноши)						12	10	8	6	4

5-балльная	ECTS (максимальная граница)				
	5	4	3	2	1
ОТ	90	70	50	30	1
ДО	100	89	69	49	29

Вступительное испытание считается пройденным успешно (на оценку «зачтено») в случае, если сумма баллов составляет не менее 20.

Максимальное количество баллов (100 баллов) без сдачи контрольных нормативов начисляется абитуриентам, имеющим следующие спортивные достижения:

1. Участие в Олимпийских играх, Паралимпийских играх и Сурдолимпийских играх, в чемпионате мира, чемпионате Европы, первенстве мира, первенстве Европы;
2. Звание мастер спорта России международного класса;
3. Звание мастер спорта России;
4. Спортивный разряд кандидат в мастера спорта;
5. Золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
6. Серебряный знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
7. Бронзовый знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
8. I спортивный разряд (юношеский спортивный разряд);
9. II спортивный разряд (юношеский спортивный разряд);
10. III спортивный разряд (юношеский спортивный разряд).

3. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

Вступительное испытание по общей физической подготовке для лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в форме письменного экзамена.

Абитуриент должен ответить на теоретические вопросы, позволяющие оценить его знания.

Абитуриент самостоятельно или с помощью ассистента выбирает экзаменационный билет.

В каждом билете содержится пять вопросов. Ответы на вопросы выполняются на компьютере или надиктовываются ассистенту. Время для подготовки ответов на вопросы 1,5 часа. Продолжительность подготовки ответов на вопросы по письменному заявлению абитуриента, поданному до начала проведения вступительного экзамена, может быть увеличена, но не более чем на 1,5 часа.

Допускается присутствие ассистента, оказывающего абитуриентам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменаторами).

Абитуриенты могут взять с собой на отведенное место в аудитории медицинские приборы и препараты, показанные для экстренной помощи, а также необходимое техническое оборудование для выполнения заданий.

По заявлению абитуриента вступительные испытания могут проводиться в устной форме.

4. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К УСТНОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Значение современного олимпийского движения.
2. История, девиз и символика Олимпийских игр.
3. XXII зимние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники, результаты).
4. XXXI летние Олимпийские игры (особенности проведения, виды спорта, участники).
5. Летние Паралимпийские игры 2016 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 физкультминуток 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.

5. 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, 2019.
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, 2019.
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, 2018. 237 с.
4. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005;
5. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2020г.
6. 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, 2021. – 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, 2019. – 328 с.: ил.

4. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2017 – 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.

7. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 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) Web: <http://goup32441.narod>.

ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ

ЧОУ ВО «Социально-педагогического института»

Контакты:

Сайт: <http://spi-vuz.ru/>

Электронная почта: **e-mail: spi-vuz@mail.ru**

Телефоны: **(87240) 4-02-69.**

Адрес: **368608, г. Дербент, ул. Х.Тагиева, 33 «З»**

Проезд: маршрутами № 4; 2.