**КОМИТЕТ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ ПО СПОРТУ**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение «УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Экзаменационные требования**

**вступительных испытаний по общей**

**физической подготовке на очную форму обучения и по интеллектуальному**

**испытанию – тестирование - на заочную форму обучения 2018-19 учебный год**

 **Разработчики и оформители**

**преподаватели ГПОУ «УОРТО»**

 **Архипов А.В., Выставкин А.А.,**

 **Калашникова Ж.В., Крупский К.А.,**

 **Сидоров Ю.Ю., Ласинский С.В.,**

**Фатеева Г.В.,** **Тарновская Н.В.,**

**Трофимова Е.В.**

**Новомосковск - 2018**

**Пояснительная записка**

Экзаменационные требования вступительных испытаний в 2018 году включают два вида испытаний – **физическое, психологическое**. Помимо, этого абитуриент может претендовать на получение дополнительных баллов при подаче соответствующих документов – свидетельств ГТО и протоколов соревнований текущего спортивного сезона, за аттестат с отличием и участие в волонтёрском движении.

Вступительные испытания **физической направленности** включает пять нормативов по общей физической подготовке, несмотря на вид спорта одинаковые для всех абитуриентов и состоит из:

1. Прыжок в длину с места - 100 баллов
2. Кросс 1000 метров – 100 баллов
3. Подтягивания или отжимания – 100 баллов
4. Бег 100 метров – 100 баллов
5. Плавание 50 метров в/с – 100 баллов

Испытания проводятся согласно составленному расписанию. Порядок сдачи вступительных испытаний определяется приёмной комиссией. За каждое испытание в соответствии с показанным результатом выставляются баллы по прилагаемым таблицам. В случае если показанный результат находится выше или ниже табличного, то абитуриенту выставляется соответственно максимально высший или низший балл по таблице. Баллы, полученные в каждом виде испытаний, суммируются. Максимальное количество баллов, которое может получить абитуриент за все нормативы, общей физической подготовки равно 500. Испытания проводятся в несколько дней.

Для **психологического тестирования** абитуриентов за основу взяты общепризнанные методики, рекомендуемые для проведения профессионального отбора и применяемые в педагогической практике. Эти методики рекомендовано использовать для проведения профессионально-адаптационного консультирования, которое проводится с целью ознакомления студентов и их родителей с возможными трудностями профессиональной адаптации в избранной профессии.

Вступительные испытания проводится в один этап в форме психологического тестирования. Абитуриенты знакомятся с правилами приемных испытаний в форме психологического тестирования. Заранее названия проводимых тестов не сообщаются. Вступительные испытания проводятся в отдельной аудитории, которая подготовлена к обработке результатов вступительных испытаний и оснащена необходимым оборудованием. Количество абитуриентов, одновременно принимающих участие в испытании не более 20 человек.

Для выполнения задания каждому абитуриенту выдается бланк для ответов и папка, в которой находятся тесты. Время выполнения теста 135 минут. В случае необходимости, по заявлению абитуриента, может быть произведена замена бланка ответного листа, при этом испорченный лист изымается и уничтожается, однако время на выполнение задания не увеличивается, о чем абитуриент предупреждается заранее.

Психологическое тестирование состоит из 4 блоков различной направленности, за каждый блок абитуриент может максимум получить по 10 баллов, максимально соответственно 40 баллов.

Для **интеллектуального испытания**  абитуриентов используется метод тестирования. Тест проводится с целью оценки уровня соответствующей грамотности абитуриентов и решает следующие задачи: проверка знаний и умений, систематизация и обобщение ранее усвоенных знаний и умений, формирование умений и навыков самоконтроля.

Вступительные испытания проводится в один этап в форме тестирования. Абитуриенты знакомятся с правилами приемных испытаний в форме интеллектуального тестирования. Заранее названия проводимых тестов не сообщаются. Вступительные испытания проводятся в отдельной аудитории, которая подготовлена к обработке результатов вступительных испытаний и оснащена необходимым оборудованием. Количество абитуриентов, одновременно принимающих участие в испытании не более 20 человек.

Для выполнения задания каждому абитуриенту выдается бланк для ответов и папка, в которой находятся тесты. Время выполнения теста 90 минут. В случае необходимости, по заявлению абитуриента, может быть произведена замена бланка ответного листа, при этом испорченный лист изымается и уничтожается, однако время на выполнение задания не увеличивается, о чем абитуриент предупреждается заранее. Максимальное количество баллов в интеллектуальном тестировании составляет 100 баллов.

**Условия выполнения видов испытаний**

**Кросс 1000 м.** выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помо­щью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**ОФП Кросс – 1000метров (мин., сек.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши | Девушки |
| 1 | 100 | 2.38.0 | 3.25.0 |
| 2 | 95 | 2.40.0 | 3.30.0 |
| 3 | 90 | 2.50.0 | 3.35.0 |
| 4 | 85 | 3.00.0 | 3.40.0 |
| 5 | 80 | 3.10.0 | 3.45.0 |
| 6 | 75 | 3.20.0 | 3.50.0 |
| 7 | 70 | 3.30.0 | 3.55.0 |
| 8 | 65 | 3.32.0 | 4.00.0 |
| 9 | 60 | 3.35.0 | 4.05.0 |
| 10 | 55 | 3.38.0 | 4.10.0 |
| 11 | 50 | 3.41.0 | 4.15.0 |
| 12 | 45 | 3.44.0 | 4.20.0 |
| 13 | 40 | 3.47.0 | 4.25.0 |
| 14 | 35 | 3.50.0 | 4.30.0 |
| 15 | 30 | 3.53.0 | 4.35.0 |
| 16 | 25 | 3.57.0 | 4.40.0 |
| 17 | 20 | 4.00.0 | 4.45.0 |
| 18 | 15 | 4.05.0 | 4.50.0 |
| 19 | 10 | 4.10.0 | 4.55.0 |
| 20 | 5 | 4.15.0 | 5.00.0 |

**Прыжок в длину с места**. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Исполняются три попытки. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания пятками ног или любой частью тела. В зачет идет лучшая из попыток.

**ОФП Прыжок в длину с места (см.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши | Девушки |
| 1 | 100 | 285 | 223 |
| 2 | 95 | 280 | 220 |
| 3 | 90 | 275 | 217 |
| 4 | 85 | 270 | 214 |
| 5 | 80 | 265 | 211 |
| 6 | 75 | 260 | 209 |
| 7 | 70 | 255 | 205 |
| 8 | 65 | 250 | 201 |
| 9 | 60 | 245 | 198 |
| 10 | 55 | 240 | 195 |
| 11 | 50 | 235 | 192 |
| 12 | 45 | 230 | 189 |
| 13 | 40 | 225 | 186 |
| 14 | 35 | 220 | 183 |
| 15 | 30 | 215 | 180 |
| 16 | 25 | 210 | 177 |
| 17 | 20 | 205 | 174 |
| 18 | 15 | 200 | 171 |
| 19 | 10 | 195 | 168 |
| 20 | 5 | 190 | 165 |

**Подтягивание на перекладине**. Абитуриент с помощью экзаменатора принимает положе­ние виса хватом сверху. Необходимо подтянуться непрерывным движением так, чтобы подборо­док оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать в видимое положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягива­ния. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

**ОФП Подтягивание на перекладине из виса - юноши и подтягивание на перекладине 80см из положения, лёжа – девушки (кол-во раз)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши | Девушки |
| 1 | 100 | 30 | 40 |
| 2 | 95 | 28 | 38 |
| 3 | 90 | 26 | 36 |
| 4 | 85 | 24 | 34 |
| 5 | 80 | 22 | 32 |
| 6 | 75 | 20 | 30 |
| 7 | 70 | 18 | 28 |
| 8 | 65 | 16 | 26 |
| 9 | 60 | 14 | 24 |
| 10 | 55 | 12 | 22 |
| 11 | 50 | 10 | 20 |
| 12 | 45 | 9 | 18 |
| 13 | 40 | 8 | 16 |
| 14 | 35 | 7 | 14 |
| 15 | 30 | 6 | 12 |
| 16 | 25 | 5 | 10 |
| 17 | 20 | 4 | 8 |
| 18 | 15 | 3 | 6 |
| 19 | 10 | 2 | 4 |
| 20 | 5 | 1 | 2 |

**Сгибание-разгибание рук из положения упор лежа**. Исходное положение упор лежа. Сгиба­ние-разгибание рук до угла 90° в локтевом суставе. Разгибание фиксируется в момент полного выпрямления локтевого сустава. Фиксируется количество выполненных движений.

**ОФП Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (кол-во раз)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши | Девушки |
| 1 | 100 | 80 | 50 |
| 2 | 95 | 76 | 48 |
| 3 | 90 | 72 | 46 |
| 4 | 85 | 68 | 44 |
| 5 | 80 | 64 | 42 |
| 6 | 75 | 60 | 40 |
| 7 | 70 | 57 | 38 |
| 8 | 65 | 54 | 36 |
| 9 | 60 | 51 | 34 |
| 10 | 55 | 48 | 32 |
| 11 | 50 | 45 | 30 |
| 12 | 45 | 42 | 27 |
| 13 | 40 | 39 | 24 |
| 14 | 35 | 36 | 21 |
| 15 | 30 | 33 | 18 |
| 16 | 25 | 30 | 15 |
| 17 | 20 | 27 | 12 |
| 18 | 15 | 24 | 9 |
| 19 | 10 | 21 | 6 |
| 20 | 5 | 19 | 3 |

**Бег на 100 м.** проводится на беговой дорожке с низкого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**ОФП Бег – 100метров (мин., сек.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши | Девушки |
| 1 | 100 | 12.2 | 14.8 |
| 2 | 95 | 12.3 | 14.9 |
| 3 | 90 | 12.4 | 15.0 |
| 4 | 85 | 12.5 | 15.1 |
| 5 | 80 | 12.6 | 15.2 |
| 6 | 75 | 12.7 | 15.3 |
| 7 | 70 | 12.9 | 15.5 |
| 8 | 65 | 13.0 | 15.7 |
| 9 | 60 | 13.2 | 15.9 |
| 10 | 55 | 13.4 | 16.1 |
| 11 | 50 | 13.5 | 16.2 |
| 12 | 45 | 13.6 | 16.3 |
| 13 | 40 | 13.7 | 16.4 |
| 14 | 35 | 13.8 | 16.5 |
| 15 | 30 | 13.9 | 16.6 |
| 16 | 25 | 14.0 | 16.7 |
| 17 | 20 | 14.1 | 16.8 |
| 18 | 15 | 14.2 | 16.9 |
| 19 | 10 | 14.3 | 17.0 |
| 20 | 5 | 14.6 | 17.2 |

**Плавание 50 м.** Абитуриент начинает дистанцию со стартовой тумбочки или из воды по команде стартера плывет дистанцию 50 метров вольным стилем. При подплывании к поворотной стенки бассейна абитуриент должен выполнить поворот, коснувшись стенки любой частью тела. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**ОФП - плавание 50 метров (мин., сек)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши | Девушки |
| 1 | 100 | 30.0 | 38.0 |
| 2 | 95 | 31.0 | 39.0 |
| 3 | 90 | 32.0 | 40.0 |
| 4 | 85 | 33.0 | 41.0 |
| 5 | 80 | 34.0 | 42.0 |
| 6 | 75 | 35.0 | 43.0 |
| 7 | 70 | 36.0 | 44.0 |
| 8 | 65 | 37.0 | 45.0 |
| 9 | 60 | 38.0 | 46.0 |
| 10 | 55 | 39.0 | 47.0 |
| 11 | 50 | 40.0 | 48.0 |
| 12 | 45 | 43.0 | 51.0 |
| 13 | 40 | 48.0 | 56.0 |
| 14 | 35 | 51.0 | 1.01.0 |
| 15 | 30 | 54.0 | 1.06.0 |
| 16 | 25 | 1.00.0 | 1.12.0 |
| 17 | 20 | 1.06.0 | 1.18.0 |
| 18 | 15 | 1.12.0 | 1.24.0 |
| 19 | 10 | 1.20.0 | 1.32.0 |
| 20 | 5 | 1.30.0 | 1.40.0 |

Оценивание результатов выполнения нормативов осуществляется по 100-бальной шкале, со­гласно, прилагаемых таблиц. **Примечание.**

Абитуриентам (юношам), имеющим вес свыше 90 кг, норматив снижен:

* по подтягиванию на перекладине на 5 раз;
* в беге на 1000 м - на 15 секунд.

Абитуриенткам (девушкам), имеющим вес свыше 70 кг, норматив снижен:

* по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на 10 раз;
* в беге на 1000 м - на 15 секунд.

Перечень вопросов для подготовки

к вступительным интеллектуальным испытаниям – тестирование для студентов заочного отделения ГПОУ «УОРТО»

1. Понятия «культура» и «физическая культура».
2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
3. История возникновения и этапы развития физической культуры.
4. Правовые основы физической культуры и спорта.
5. Общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе.
6. Признаки физической культуры.
7. Взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка» и «физическое совершенство».
8. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
9. Физическое развитие, как показатель состояния уровня здоровья.
10. Физические упражнения как средство обучения двигательным действиям.
11. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
12. Характеристика программы физического воспитания, цели, задачи, направления программы.
13. Роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения.
14. Методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.
15. Основы туристской подготовки.
16. Методика использования средств физической культуры с оздоровительной, воспитательной, образовательной направленностью.
17. Организация, содержание и методика проведения занятий по физической культуре.
18. Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
19. Принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании.
20. Средства физического воспитания и их назначение в оздоровительном, воспитательном и образовательном направлении.
21. Физические упражнения: понятие, классификация, основные формы проведения.
22. Характерные черты урочных форм занятий.
23. Методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.
24. Формы занятий физическими упражнениями, применяемые в режиме дня - УГГ.
25. Воспитание правильной осанки, факторы и основные виды нарушений осанки.
26. Характеристика и основные компоненты здорового образа жизни.
27. Травматизм в спорте: основные причины травматизма во время занятий физической культурой, виды травм.
28. Умственная и физическая работоспособность в условиях различных двигательных режимов. Утомление.
29. ОФП, как система занятий физическими упражнениями. Цели и задачи общей физической подготовки.
30. Использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.
31. Роль и задачи гигиенического воспитания населения в профилактике заболеваний.
32. Двигательная активность как важное условие здорового образа жизни.
33. Основы физической культуры и здорового образа жизни.
34. Теоретические и методические основы физического воспитания.
35. Формы и организация двигательной активности: гиперкинезия.
36. Классификация факторов риска здоровья. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни.
37. Основы жизнедеятельности организма при занятиях физической культурой.
38. Состояние здоровья, уровень физического развития и физическая подготовленность.
39. Формы занятий физической культурой (урочные и внеурочные).
40. Нормы коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
41. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.
42. Понятие здоровья, внешние и внутренние факторы.
43. Роль гигиенического воспитания в профилактике заболеваний населения.
44. Питание как основа жизнедеятельности организма человека.
45. Личная гигиена, значение, элементы.
46. Основы здорового образа жизни: режим дня, учебного труда, активного отдыха, отказ от вредных привычек.
47. Инфекционные заболевания, виды микроорганизмов и их особенности.
48. Понятие об инфекционном процессе: источник инфекции и пути передачи.
49. Энергетический баланс, нерегулируемые и регулируемые траты энергии.
50. Величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для организма.
51. Физические средства восстановления.
52. Аэроионизация и искусственное ультрафиолетовое облучение.
53. Первая доврачебная помощь при травмах, ушибах и нестандартных ситуациях.
54. Профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.
55. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.
56. Правила оказания первой помощи пострадавшему.
57. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
58. Роль белков, жиров и углеводов в организме. Строение, свойства и функции.
59. Характеристика иммунитета. Виды иммунитета. Неспецифические факторы защиты.
60. Физическое воспитание обучающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.
61. Осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья.
62. Распределение школьников на медицинские группы.
63. Закаливание как система оздоровления населения.
64. Особенности занятий с оздоровительной и спортивной направленностью.
65. Гиподинамия, как фактор двигательной активности людей.
66. Педагогический контроль за физическим развитием и физической подготовленностью школьников.
67. Гигиена питания. Значение витаминов для человека.
68. Закаливание как средство повышения функциональных резервов организма.
69. Методические принципы и формы закаливания.
70. Средства восстановления: физические.
71. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.
72. Самоконтроль физического состояния занимающихся.
73. Строение, свойства и роль белков, жиров и углеводов в организме.
74. Виды и характеристика иммунитета.
75. Роль двигательной активности в жизни человека.
76. Биосфера как глобальная экосистема.
77. Экологические факторы среды: абиотические, биотические и антропогенные.
78. Особенности строения и функционирования ядерной клетки.
79. Физико-химические свойства клетки.
80. Характеристика реакций синтеза и расщепления, протекающих в организме.
81. Этапы энергетического обмена.
82. Физическое развитие: паспортный и биологический возраст.
83. Физическое развитие: акселерация и ретардация.
84. Вид и его критерии. Популяционная структура вида. Способы образования видов.
85. Особенности формирования первой и второй сигнальных систем человека.
86. Классификация и особенности строения нервной системы человека.
87. Особенности высшей нервной деятельности человека.
88. Виды регуляций организма человека.
89. Особенности химического состава организма человека.
90. Классы неорганических и органических веществ, входящих в состав клетки человека.
91. Виды рефлексов и умение использовать их в процессе жизни. Инстинкты.

При самостоятельной подготовке к вступительным испытаниям, а также для расширения эрудиции и кругозора, поступающие абитуриенты могут воспользоваться списком рекомендуемой литературы.

**Рекомендуемая литература**

1. Артюнина Г.П., Игнатова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособ. – М.: Академический Проект «Мир», 2012. – 560с.

2. Викулов А.Д, Плавание: учебное пособие для вузов. –М: Владос –Пресс. –2005. –368 с.

3. Голощапов Б.Р. История физической культуры испорта: Учебник для студ.высших учебных заведений, М6 Академия, 2011 г.

4. Гимнастика: Учебник для студ.вузов / под ред. М.Л. Журавина Н.К. Меньшиковой. -7 изд., стер.-М: Академия, 2010. –448 с.

5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькина, - М.: Триада– фарм. – 2012 – 144с.

 6. Кириленко А.А., Колесников С.И., Даденко Е.В. Биология. Подготовка к ЕГЭ – 2018 года. 30 тренировочных вариантов по демоверсии 2018 года. Учебно-методическое пособие. – Ростов-на-Дону: Легион. 2018. – 624 с.

7. Лысов П.К., Акифьев А.П., Добротина Н.А. Биология с основами экологии: Учебник. – М.: Высшая школа, 2017. – 655 с.

8. Марков В.В. Основы ЗОЖ и профилактика болезней: Учеб. пособие, 2012 – 320с.

9. Мурашко, Г.В. Сергеев А.И. и др. – М: «Издательский центр Академия»,2012. –176 с.

10. Онищенко А.В. Биология в таблицах и схемах. Для школьников и абитуриентов. Под редакцией Якубовской Н.А. – СПб.: ООО «Виктория плюс», 2017. – 130с.

11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие. – М.: Академия, 2014. – 160 с.

 12. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования /Г.А. Сергеев, Е.В.

13. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медпомощь: Учеб. пособие, 2012. - 208 с.

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.- 480 с.

15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 280 с.

16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК.– М.: Физкультура и спорт, 2001.– 544 с.

17. Ярыгин В.Н. Биология для поступающих в вузы. Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 2017. – 480 с.

****