

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Гжельский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР

\_\_\_\_\_ С.Н. Жданова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

ПРОГРАММА  
вступительного испытания по дисциплине Физическая культура  
для абитуриентов, поступающих на направление подготовки 44.03.01 Педагогическое  
образование (физическая культура)

пос. Электроизолятор

2021 год

# **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

бакалавриат (дневная и заочная форма обучения)

## **Общие положения**

Вступительные испытания предназначены для абитуриентов дневного и заочного обучения ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет» по дисциплине «Физическая культура» для направления подготовки высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль – Физическая культура.

Вступительные испытания проводятся в практической форме, состоят из трех контрольных упражнений (контрольных нормативов) по определению уровня физической подготовленности. Содержание вступительных испытаний составлено на основе образовательного стандарта общего среднего образования и учебных программ по учебному предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений.

Условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией.

Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту.

Абитуриенты не должны иметь ограничений по состоянию здоровья.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии высшего учебного заведения допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Уровень физической подготовленности определяется по среднему арифметическому значению набранных баллов (максимально 100 баллов).

## **Учет индивидуальных и спортивных достижений поступающих**

1. Поступающие на обучение вправе представить сведения о своих индивидуальных достижениях, результаты которых учитываются при приеме на обучение:

1) наличие статуса чемпиона, призера Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр, чемпиона мира, чемпиона Европы, лица, занявшего первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр – 10 баллов;

2) наличие статуса чемпиона мира, чемпиона Европы, победителя первенства мира, первенства Европы по видам спорта, не включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр – 10 баллов;

3) наличие золотого, серебряного или бронзового знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее соответственно – знак ГТО, Комплекс ГТО), полученного поступающим в соответствии с Порядком награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2016 г. N 16<sup>24</sup>, если поступающий награжден знаком ГТО за выполнение нормативов Комплекса ГТО, установленных для возрастной группы населения Российской Федерации, к которой поступающий относится (относился) в текущем году и (или) в предшествующем году, и знак ГТО представлен с приложением удостоверения к нему или выписки из приказа Министерства спорта Российской Федерации о награждении знаком ГТО, заверенной должностным лицом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации – 3 балла;

4) наличие полученных в образовательных организациях Российской Федерации документов об образовании или об образовании и о квалификации с отличием (аттестата о среднем общем образовании с отличием, аттестата о среднем (полном) общем образовании с отличием, аттестата о среднем (полном) общем образовании для награжденных золотой (серебряной) медалью, диплома о среднем профессиональном образовании с отличием, диплома о начальном профессиональном образовании с отличием, диплома о начальном профессиональном образовании для награжденных золотой (серебряной) медалью) – 10 баллов;

5) осуществление волонтерской (добровольческой) деятельности, подтвержденное личной книжкой добровольца (если с даты завершения периода осуществления указанной деятельности до дня завершения приема документов прошло не более четырех лет, а общий объем работ – не менее 50 часов) – 5 баллов;

6) участие и (или) результаты участия в олимпиадах школьников по профилю направления подготовки/специальности (не используемые для получения особых прав и (или) особого преимущества при поступлении на обучение по конкретным условиям поступления) – 5 баллов;

победителям Всероссийского конкурса «Большая перемена» – 5 баллов;

призерам Всероссийского конкурса «Большая перемена» – 3 балла;

победителям, призерам Всероссийской олимпиады по искусственному интеллекту – 5 баллов;

7) наличие статуса победителя (призера) национального и (или) международного чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Абилимпикс"<sup>26</sup> – 5 баллов.

Поступающий представляет документы, подтверждающие получение результатов индивидуальных достижений.

Баллы за индивидуальные достижения, указанные в каждом из подпунктов, начисляются за один вид достижений (вне зависимости от их количества).

Сумма баллов, начисленных поступающему за индивидуальные достижения, не может быть более 10 баллов.

Баллы, начисленные за индивидуальные достижения, включаются в сумму конкурсных баллов.

2. Учет спортивных достижений осуществляется посредством начисления баллов за индивидуальные достижения. Указанные баллы начисляются поступающему, представившему документы, подтверждающие получение результатов индивидуальных достижений, и учитываются по таблице № 1.

3. При сдаче вступительных испытаний по физической культуре, начисляются баллы за следующие спортивные достижения:

Таблица № 1.

Спортивная квалификация	Количество баллов
Мастер спорта, МСМК, ЗМС.	100 (без сдачи нормативов)
Кандидат в мастера спорта	95
1 взрослый разряд	90
2 взрослый разряд	85
3 взрослый разряд	80

## Условия выполнения вступительного испытания

Вступительное испытание проводится в течение одного дня. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

### ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами***

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

### ***Подтягивание на высокой перекладине (юноши)***

Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения “вис хватом сверху”. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)***

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### ***Бег 1000 м***

Бег выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

**Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации сдачи нормативов:**

1. Измерительная рулетка
2. Маты гимнастические
3. Перекладина гимнастическая
4. Секундомеры

### Зачетные нормы:

Прыжок в длину с места, см. (1 см. = +/- 1 балл)

Юноши	Длина	255	230	205
Девушки	Длина	220	195	170
	Баллы	100	75	50

Пример: юноша прыгнул 217 см  $(50 + 12) = 62$  балла  
девушка прыгнула 164 см  $(50 - 6) = 44$  балла

Подтягивание силовое (юноши), количество раз  
(1 подтягивание = 5 баллов)

Подтягивания	20	15	10
Баллы	100	75	50

Пример: юноша подтянулся 13 раз  $(13 \times 5) = 65$  баллов

Отжимание (девушки), от пола без упора для ног, плечи опускаются до уровня локтя,  
количество раз (1 отжимание = 5 баллов)

Отжимания	20	15	10
Баллы	100	75	50

Пример: девушка отжалась 19 раз  $(19 \times 5) = 95$  баллов

Кросс 1 км. (1 сек. = +/- 1 балл)

Юноши	Время	3 мин. 10 сек.	3 мин. 35 сек.	4 мин. 00 сек.
Девушки	Время	3 мин. 50 сек.	4 мин. 15 сек.	4 мин. 40 сек.
	Баллы	100	75	50

Пример: юноша пробежал кросс за 3 мин. 52 сек.  $(75 - 17) = 58$  баллов  
девушка пробежала кросс за 4 мин. 45 сек.  $(50 - 5) = 45$  баллов

В итоговую ведомость вносится средняя арифметическая оценка от суммы по трем контрольным упражнениям (контрольным нормативам). Окончательный результат рассчитывается по формуле:  $P = A+B+V / 3$ , где P-итоговый результат, A-результат прыжка в длину с места в баллах, B- результат подтягивания (юноши) отжимание(девушки) в баллах, V-результат кросса 1 км в баллах.