

Рассмотрено
на заседании кафедры ФК БЖ ГГУ
28.09.2018, протокол № 01-18/19
Зав. кафедрой ФКБЖ
_____ К.Б. Илькевич

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 (Физическая культура).

Вступительные испытания проводятся в практической форме, состоят из трех контрольных упражнений 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 10 баллов).

Учет индивидуальных достижений поступающих

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

2. Учет индивидуальных достижений осуществляется посредством начисления баллов за индивидуальные достижения. Указанные баллы начисляются поступающему, представившему документы, подтверждающие получение результатов индивидуальных достижений, и включаются в сумму конкурсных баллов по физической культуре.

3. При сдаче вступительных испытаний по физической культуре, ГГУ дополнительно начисляет баллы за следующие индивидуальные достижения:

№ п/п	Наименование достижения	Документ, подтверждающий индивидуальное достижение	Кол-во баллов
1.	- наличие статуса чемпиона Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпиона мира	Документ, подтверждающий данный статус	10
	- призера Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпиона Европы, победителя первенства мира, первенства Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр	Документ, подтверждающий данный статус	9
	- наличие золотого значка, полученного за результаты сдачи норм физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне"	Документ, подтверждающий наличие значка	3
2.	Спортивные звания и разряды полученные в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией: -заслуженный тренер, заслуженный мастер спорта	Удостоверение, приказ Министерства спорта РФ	10

-мастер спорта международного класса	Удостоверение, приказ Министерства спорта РФ	9
-мастер спорта	Удостоверение, приказ Министерства спорта РФ	8
-кандидат в мастера спорта	Квалификационная книжка спортсмена с соответствующей отметкой о подтверждении в текущем году	5
-спортивный разряд(не ниже 2-го)	Квалификационная книжка спортсмена с соответствующей отметкой о подтверждении в текущем году	4

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

Юноши	Длина	0 – 155	156	157	158	
Девушки	Длина	0 – 120	121	122	123	
	Баллы	1	2	3	4	и т.д.*

* Каждый следующий сантиметр – плюс 1 балл, но не более 100 баллов.

Подтягивание силовое (юноши), количество раз

1 подтягивание = 5 баллов, но не более 100 баллов.

Отжимание (девушки), от пола без упора для ног, плечи опускаются до уровня локтя, количество раз

1 отжимание = 5 баллов, но не более 100 баллов.

Кросс 1 км.

Юноши	Время	3 мин. 10 сек. и менее	3 мин 11 сек.	3 мин 12 сек.	
Девушки	Время	3 мин. 50 сек. и менее	3 мин. 51 сек.	3 мин 52 сек.	
	Баллы	100	99	98	и т.д.*

*Каждая следующая секунда – минус 1 балл