Рассмотрено

на заседании кафедры ФК БЖ ГГУ

24.04.2016 г., протокол № 04-15/16

**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 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).

Абитуриентам, имеющим спортивную классификацию от 2 взрослого разряда и выше (подтвержденного в текущем году, с соответствующей отметкой в квалификационной книжке спортсмена) начисляется 100 баллов за вступительное испытание по физической культуре.

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

Подтягивание силовое (юноши), количество раз

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подтягивания | 20 | 15 | 10 |
| Баллы | 100 | 75 | 50 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Отжимания | 20 | 15 | 10 |
| Баллы | 100 | 75 | 50 |

Кросс 1 км. (1 сек. + 1балл)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |