

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«**Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема**»

ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по _____ физической подготовке _____
(название дисциплины)

Биробиджан
2018

ПРОГРАММА

В 2014 году для поступления на специальность «Физическая культура» предусмотрено вступительное испытание.

Вступительное испытание представляет собой спортивное многоборье, включающее выполнение контрольных упражнений на основе школьной программы по легкой атлетике и гимнастике.

Перечень упражнений многоборья:

1. Бег 100 м. – (мужчины, женщины)
2. Бег 3000 м – мужчины, бег 2000 м – женщины
3. Прыжки в длину с места - (мужчины, женщины)
4. Силовая гимнастика:
 - 1 подтягивание из виса на высокой перекладине – мужчины
 - 2 угол на параллельных брусьях - мужчины
 - 3 сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола – женщины
 - 4 тест на гибкость из положения сидя - женщины

Условия выполнения легкоатлетических упражнений соответствуют правилам соревнований по этому виду спорта.

Условия выполнения гимнастических упражнений у мужчин:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Техника выполнения: Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнить плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

2. Угол из положения упор на параллельных брусьях.

Техника выполнения: Угол в упоре на брусьях между туловищем и ногами должен составлять не более 90°. Руки прямые. Носки ног оттянуты. Раскачивания корпуса не допускаются.

Условия выполнения гимнастических упражнений у женщин:

1. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Техника выполнения:

Сгибание - разгибание рук выполняется из исходного положения «Упор лежа на полу»: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 сек.

2. Тест на гибкость из положения сидя.

Техника выполнения: Ноги прямые. Носки ног оттянуты. Расстояние между ногами 20-25см. Кисти рук, одна на другой. Выполняются три наклона. После третьего наклона кисти

рук необходимо удерживать между стоп на шкале, не менее 3 секунд.

В таблице 1 приведены виды упражнений, результаты и критерии оценки спортивного многоборья в баллах.

Таблица 1.

Виды упражнений, спортивный результат и критерии оценки в баллах.

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат											
	Легкая атлетика						Гимнастика					
	100 м. (сек.)		3000 м. (мин.сек.)		2000м (мин.сек.)		прыжки в длину с места (см.)		Подтягивани я на высокой перекладине (кол. раз)	Упор на брусьях (сек.)	Гибкость (тест в наклоне сидя см.)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (кол. раз)
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.		
20	12,3	14,2	10.30	8.00	260	210	16	15	30	20		
19	12,4	14,3	10.40	8.10	258	209	-	14	29	19		
18	12,5	14,4	10.50	8.20	257	208	15	13	28	18		
17	12,6	14,5	11.00	8.30	256	207	14	12	27	17		
16	12,7	14,6	11.10	8.40	255	205	13	11	26	16		
15	12,8	14,7	11.20	8.50	250	203	-	10	25	15		
14	12,9	14,8	11.30	9.00	245	202	12	9	24	14		
13	13,0	14,9	11.40	9.10	240	201	-	8	23	13		
12	13,1	15,0	11.50	9.20	235	200	11	7	22	12		
11	13,2	15,1	12.00	9.30	230	199	-	6	21	11		
10	13,3	15,2	12.10	9.40	225	198	10	-	20	10		
9	13,4	15,3	12.20	9.50	220	197	-	5	19	9		
8	13,5	15,4	12.30	10.00	215	196	9	-	18	8		
7	13,6	15,5	12.40	10.10	210	195	-	4	17	7		
6	13,7	15,6	12.50	10.20	205	190	8	-	16	6		
5	13,8	15,7	13.00	10.30	200	185	-	3	15	5		
4	13,9	15,8	13.10	10.40	195	180	7	-	14	4		
3	14,0	15,9	13.20	10.50	190	175	6	2	13	3		
2	14,1	16,0	13.30	11.00	185	170	-	-	12	2		
1	14,2	16,1	13.40	11.10	180	165	1	1	10	1		
0	>14,2	>16,1	>13.40	>11.10	<180	<165	0	0	<10	0		

Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений.

В каждом виде упражнений абитуриент может набрать максимально 20 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент по пяти видам упражнений – 100. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по пяти видам упражнений для участия в конкурсе, – 30. Абитуриент, набравший менее 30 баллов, выбывает из конкурса. Таким образом, количество набранных баллов может быть в пределах от 30 до 100.

Например, в беге на 100 м абитуриент показал 13,0 сек, что соответствует 13 баллам, в беге на 3000 м – 11 мин 10 сек, что соответствует 16 баллам, подтянулся 17 раз, что оценивается в 17 баллов, смог удержать уголок на брусьях 14 сек, что оценивается в 19 баллов, смог показать результат 255см. в прыжках в длину и получил за это 16 баллов. Суммарное количество баллов, набранное абитуриентом в 5 видах упражнений, будет в данном случае составлять – (13 баллов + 16 баллов + 17 баллов + 19 баллов + 16 баллов) – 81 балл. Данное количество

баллов будет являться итоговым для участия в конкурсе.

Нормативные требования по физической подготовленности для поступающих на заочное отделение

Виды спорта	До 28 лет			28-35 лет			Свыше 35 лет		
	24	20	16	24	21	17	24	22	18
Баллы	24	20	16	24	21	17	24	22	18
Бег 60 м, жен., сек.	9,5	10,0	10,5	9,7	10,2	10,7	10,7	11,2	12,0
Бег 60 м, муж., сек.	8,5	8,8	9,2	9,0	9,5	9,8	10,0	10,4	10,8
Бег 500 м, жен., сек.	1,50	2,00	2,10	2,00	2,10	2,20	2,20	2,30	2,40
Бег 1000 м, муж., сек.	3,20	3,30	3,40	3,35	3,45	3,55	4,00	4,15	4,30
Прыжки в длину с места, жен., м	2,05	1,95	1,8	1,95	1,80	1,70	1,70	1,60	1,50
Прыжки в длину с места, муж., м	2,20	2,05	2,00	2,10	2,00	1,80	1,90	1,80	1,70
Разгибание рук в упоре лежа, жен., кол-во раз	16	13	10	14	11	8	11	9	5
Подтягивание, муж., кол-во раз	11	9	6	9	7	5	7	5	4
Гибкость (тест в наклоне сидя см.) жен.	30	20	10	25	15	5	25	15	5
Упор на брусьях (сек). муж.	20	15	5	15	10	5	12	8	5

Рекомендуемая литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.
2. Балашова В.Ф. Всероссийская Олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура» / В.Ф. Балашова // Физическая культура в школе. – 2008. – №7. – С. 30-33.
3. Белоус В.А., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие. СПб: СПбГУИТ-МО, 2005. 72 с.
4. Демьяненко Ю.К., Щеголев В.А., Орлова В.В. Физические упражнения в системе военно-профессионального отбора. – Л.: ВДКИФК, 1984.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 386 с.

Составитель:

Ст. преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Е.В. Черных