

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета
ЧГПУ им. И.Я. Яковлева
27.09. 2019 г. (протокол № 2)

ПРОГРАММА

вступительных испытаний профессиональной направленности
по физической культуре

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
профили «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Чебоксары
2019

Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта РФ по физической культуре, предъявляемыми к выпускникам средних общеобразовательных учреждений.

1. Процедура проведения вступительных испытаний

При поступлении на факультет физической культуры ЧГПУ им. И.Я. Яковлева абитуриенты сдают следующие экзамены:

44.03.01 Направление подготовки Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

1. Обществознание (ЕГЭ)
2. Русский язык (ЕГЭ)
3. Вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре

44.03.05 Направление подготовки Педагогическое образование профили «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

1. Обществознание (ЕГЭ)
2. Русский язык (ЕГЭ)
3. Вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре

49.03.01 Направление подготовки Физическая культура профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

1. Русский язык (ЕГЭ)
2. Обществознание (ЕГЭ)
3. Вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре
4. Вступительные испытания «СОБЕСЕДОВАНИЕ (Основы физической культуры)»

Вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре для абитуриентов проводятся в форме двигательных тестов для оценки уровня их физической подготовленности.

Испытания включают четыре двигательных теста:

1. Бег 100 м на время, (с).
2. Тройной прыжок с места на дальность, (м).
3. Удержание угла на время: в упоре на параллельных брусьях (мужчины) / в висе на гимнастической стенке (женщины), (с).
4. Подтягивания на высокой перекладине (мужчины) / сгибания-разгибания рук в упоре лежа (женщины), (раз).

2. Программа вступительных испытаний

Программа вступительных испытаний профессиональной направленности по физической культуре соответствует требованиям ФГОС РФ по физической культуре, предъявляемым к выпускникам средних общеобразовательных учреждений. Двигательные тесты имеют следующее содержание:

1. **Бег 100 м на время, (сек)** выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Время фиксируется со старта с точностью до 0,1 сек. Разрешается бежать с высокого старта.

2. **Тройной прыжок с места на дальность, (м).**

Тройной прыжок с места (м) выполняется двумя ногами от линии отталкивания с махом рук. Техника тройного прыжка делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание (одной ногой);

- полет во втором шаге;
- третье отталкивание (одной ногой);
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую ногу и затем – на две ноги.

Результат за прыжок определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки, фиксируется лучший результат.

3. Удержание угла на время: в упоре на параллельных брусьях (мужчины) / в вися на гимнастической стенке (женщины), (с).

Удержание угла на время в упоре на параллельных брусьях. Удержание угла на время выполняется из исходного положения упора на параллельных брусьях. Угол в упоре на брусьях между туловищем и ногами должен оставлять 90° . Руки прямые. Носки ног оттянуты, колени не сгибать. Раскачивания туловища не допускаются. Разрешается одна попытка.

Удержание угла в вися на гимнастической стенке. Упражнение выполняется на гимнастической стенке. В вися на гимнастической стенке абитуриент удерживает «угол». Угол между туловищем и ногами должен составлять 90° . Носки ног оттянуты, колени не сгибать. Раскачивания туловища не допускаются. Разрешается одна попытка.

4. Подтягивания на высокой перекладине (мужчины) / сгибания-разгибания рук в упоре лежа (женщины), (раз).

Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз). Подтягивание выполняется из неподвижного вися на прямых руках равномерным и одновременным сгибанием рук. Запрещается касаться снаряда любой другой частью тела, кроме рук. Не допускается также касание ногами пола, стены или стоек перекладины. Подтянувшись, абитуриент должен зафиксировать подбородок выше уровня грифа перекладины, а опустившись вниз, полностью разогнуть руки и зафиксировать это положение. Моменты завершения подтягивания в положении вися фиксируется в течение 0,5 сек.

Удачное выполнение абитуриентом каждого цикла подтягивания подтверждается счетом, который ведет экзаменатор.

Подтягивание не засчитывается, если допущены следующие ошибки:

- подбородок не поднят выше перекладины;
- сгибания рук достигаются за счет рывковых, резких движений;
- используются маховые движения;
- фиксация исходного положения (вися) менее 0,5сек.

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз).

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения «Упор лежа на полу»: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед, 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 платформы высотой 0,5 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.

Нормы и оценки физической подготовленности для абитуриентов возрастной группы до 30 лет

Оценки	Шкала оценок	100 м.		Тройной прыжок		Подтягивание	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа	Упор углом	Вис углом
		муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
удовл.	40	14.0	17.2	6.30	5.50	10	20	5.00	5.0
	65	13.1	17.5	7.45	5.98	14	29	7.00	7.0
хорошо	66	13.0	17.4	7.50	6.00	15	30	8.00	8.0
	80	12.4	15.0	7.99	6.75	19	34	10.0	10.0
отлично	81	12.3	14.9	8.00	6.80	20	35	11.0	11.0
	100	11.9	14.0	8.30	7.30	25	40	15.0	15.0

Нормы и оценки физической подготовленности для абитуриентов возрастной группы 30 лет и старше

Оценки	Шкала оценок	100 м.		Тройной прыжок		Подтягивание	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа	Упор углом	Вис углом
		муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
удовл.	40	14.8	18.2	5.70	4.90	6	10	5.0	3.0
	65	13.06	16.9	6.18	5.38	10	14	7.0	5.0
хорошо	66	13.05	16.8	6.20	5.40	11	15	8.0	6.0
	80	12.9	15.5	6.95	5.96	15	19	10.0	8.0
ич но	81	12.8	15.2	7.00	6.00	16	20	11.0	9.0

	100	12.1	14.1	8.00	7.20	20	30	15.0	12.0
--	-----	------	------	------	------	----	----	------	------

Для допуска к испытаниям абитуриент должен иметь нагрудный номер, цифровое значение которого соответствует номеру его экзаменационного листа. Размер каждой отдельной цифры номера следующий: высота – 15 см, ширина – 8 см. Номер изготавливается на отдельном куске белой материи и пришивается на грудь. Спортивная одежда абитуриента должна быть чистой, выглаженной и опрятной.

Программа вступительных испытаний профессиональной направленности по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта РФ по физической культуре, предъявляемыми к выпускникам средних общеобразовательных учреждений.

Автор:

доцент кафедры спортивных дисциплин
кандидат педагогических наук

Игошина Н.В.

Согласовано:

зав., кафедрой спортивных дисциплин
доктор педагогических наук, профессор
зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания,
доктор педагогических наук, профессор

Драндров Г.Л.

Пьянзин А.И.