



Программа и правила проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности для поступающих на направление подготовки «Физическая культура» и на направление подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями) «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

1. Профессиональное испытание

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности (практический экзамен) на специальность «Физическая культура» представляет собой спортивное многоборье, включающее выполнение контрольных упражнений на основе школьной программы по легкой атлетике, гимнастике, плаванию.

Перечень упражнений многоборья:

1. Бег 100 м. – (мужчины, женщины)
2. Бег 1000 м – мужчины, бег 500 м – женщины
3. Силовая гимнастика:
 - подтягивание из виса на перекладине – мужчины
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа – женщины
4. Прыжок в длину с места.
5. Плавание 50 м. (мужчины, женщины).

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

В плавании можно применить любой стиль.

Условия выполнения гимнастических упражнений у мужчин:

1. Подтягивание из виса на 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.

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.

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

Таблица 1.

Баллы	Виды упражнений и спортивный результат									
	100 м. (сек.)		1000 м. (мин.сек.)	500 м. (мин.сек.)	Силовая гимнастика (к-во повт.)		Прыжок в длину с места (см.)		Плавание 50 м. (сек.)	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
20	12,3	14,2	3.00	1.30	20	20	265	225	40,0	50,0
19	12,4	14,3	3.03	1.33	19	19	260	220	41,0	51,0
18	12,5	14,4	3.06	1.36	18	18	255	215	42,0	52,0
17	12,6	14,5	3.09	1.39	17	17	250	210	43,0	53,0
16	12,7	14,6	3.12	1.42	16	16	245	205	44,0	54,0
15	12,8	14,7	3.15	1.45	15	15	240	200	45,0	55,0
14	12,9	14,8	3.18	1.48	14	14	235	195	46,0	56,0
13	13,0	14,9	3.21	1.51	13	13	230	190	47,0	57,0
12	13,1	15,0	3.24	1.54	12	12	225	185	48,0	58,0
11	13,2	15,1	3.27	1.57	11	11	220	180	49,0	59,0
10	13,3	15,2	3.30	2.00	10	10	215	175	50,0	1.00,0
9	13,4	15,3	3.33	2.03	9	9	210	170	51,0	1.01,0
8	13,5	15,4	3.36	2.06	8	8	205	165	52,0	1.02,0
7	13,6	15,5	3.39	2.09	7	7	200	160	53,0	1.03,0
6	13,7	15,6	3.42	2.12	6	6	195	155	54,0	1.04,0
5	13,8	15,7	3.45	2.15	5	5	190	150	55,0	1.05,0
4	13,9	15,8	3.48	2.18	4	4	185	145	56,0	1.06,0
3	14,0	15,9	3.51	2.21	3	3	180	140	57,0	1.07,0
2	14,1	16,0	3.54	2.24	2	2	175	135	58,0	1.08,0
1	14,2	16,1	3.57	2.27	1	1	170	130	59,0	1.09,0

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 – 35. Абитуриент, набравший менее 35 баллов, выбывает из участия в конкурсе. Таким образом, количество набранных баллов может быть в пределах от 35 до 100.

Например, в беге на 100 м абитуриент показал 13,0 сек, что соответствует 13 баллам, в беге на 1000 м – 3 мин 12 сек, что соответствует 16 баллам, подтянулся 17 раз, что оценивается в 17 баллов, прыгнул в длину 262 см, что оценивается в 19 баллов, проплыл 50 м за 44,0 сек. 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.