

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор по учебной работе**

**/ Р.В. Кучин**

**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО  
ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Ханты-Мансийск 2020**

## 1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для подготовки и проведению дополнительного вступительного испытания по направлению 49.03.01 Физическая культура профессионально направленности.

Настоящая программа составлена с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования, обязательного минимума содержания по предмету «Физическая культура».

Вступительные испытания по физической культуре, являются одной из форм проверки готовности будущего бакалавра к решению комплекса профессиональных задач соответствующих профессиональной деятельности.

Программа вступительных испытаний состоит из нескольких тестов оценки: развития физических качеств максимально схожих с нормативами комплекса (ГТО).

Цель вступительного испытания: объективно оценить уровень развития физических качеств абитуриентов, необходимых для освоения программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Абитуриент вправе предоставить сведения о спортивных достижениях, результаты, которых учитываются при сдаче вступительного испытания по Физической культуре. Учет званий за спортивные успехи осуществляется только в том случае, если в заявлении абитуриент указал данную информацию и представил подтверждающие документы.

Абитуриенты, имеющие спортивное звание ЗМС, МСМК, МС России, автоматически набирают 100 баллов.

Абитуриенты, имеющие спортивный разряд КМС, золотой знак отличия комплекса ГТО автоматически набирают 75 баллов.

Абитуриенты, имеющие серебряный знак отличия комплекса ГТО автоматически набирают 50 баллов.

Абитуриенты, имеющие спортивные достижения могут пройти вступительные испытания на общих основаниях, при этом автоматически набранные баллы не учитываются при подведении итогового результата.

Абитуриенты вправе предоставить выписку из АИС ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) о выполнении отдельных нормативов ГТО, совпадающих со вступительными испытаниями по Физической культуре, заверенную должностным лицом органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации. Результаты испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) могут быть зачтены при подведении итогового результата вступительного испытания по Физической культуре.

**Расчет баллов для абитуриентов, поступающих в ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет» по направлению подготовки 49.03.01**

**Физическая культура**

Спортивный разряд, звание, достижения	Баллы
ЗМС, МСМК, МС России	100
КМС России Золотой знак отличия комплекса ГТО	75
Серебряный знак отличия комплекса ГТО	50

**1. Форма проведения вступительного испытания**

В основе проведения вступительного испытания по Физической культуре лежит оценка уровня развития основных физических качеств абитуриента и их соответствие нормативным требованиям по общей физической подготовке согласно контрольным нормативам (Приложение 1).

Обязательным допуском к вступительному испытанию является наличие медицинского заключения о допуске либо наличии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой (в том числе в организациях), массовым спортом, к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, выполнению нормативов

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». При отсутствии медицинского заключения абитуриент до вступительного испытания не допускается.

Вступительные испытания по Физической культуре может проводиться в один или несколько этапов. За день до вступительного испытания проводится консультация, на которой абитуриентам предоставляется вся информация о процедуре проведения вступительных испытаний, помимо этого, после организационной части, осуществляется консультация по практическим заданиям.

Результаты вступительного испытания по Физической культуре оцениваются по 100-балльной шкале и вносятся в экзаменационную ведомость абитуриентов.

Абитуриенту необходимо пройти пять испытаний.

**Бег 100 м (сек.).** Для тестирования уровня развития скоростных качеств используется тест - гладкий бег на дистанции 100 метров (время в секундах).

Абитуриенту предоставляется только одна попытка. Участник, получивший при старте два предупреждения, снимается с дистанции. После старта, абитуриент должен бежать только по своей дорожке. Менять указанную дорожку для бега не разрешается. Абитуриенты не имеют права меняться номерами, полученными по результатам жеребьевки.

**Прыжок в длину с места (см).** Для тестирования скоростно-силовых качеств используется прыжок в длину с места (измерение в см). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Абитуриенту предоставляется три попытки. При этом в качестве окончательной оценки за тест засчитывается результат лучшей попытки. Прыжок не засчитывается, если во время прыжка после отталкивания от места отталкивания произойдет приземление вновь на линию отталкивания, т.е. подскок. Прыжок не засчитывается также, если после приземления абитуриент возвращается в направлении к месту отталкивания.

Длина прыжка измеряется в целых сантиметрах (с округлением в сторону уменьшения) от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

**Бег 2000, 3000 (м).** Для оценки общей выносливости проводится тест - бег на 2000 и 3000 метров. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).** Участник самостоятельно или с помощью судьи принимает положение виса на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивается непрерывным без рывков движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Предоставляется одна попытка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание») (девушки).** Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Фиксируется количество «отжиманий» при условии правильного выполнения упражнения.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см).** Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за

край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 0,5 сантиметров

**Контрольные нормативы вступительного испытания по Физической культуре для абитуриентов, поступающих по направлению 49.03.01  
Физическая культура направленность (профиль) «Физкультурное образование»**

Упражнения	Пол	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 3000м (мин, сек)	Юноши	10.20	10.40	11.00	11.30	12.00	12.20	12.40	13.00	13.20	13.40	14.10	14.40	15.00	15.20	15.40	15.50	16.00	16.10	16.20	16.30
Бег 2000 м (мин, сек)	Девушк и	8.15	8.30	8.45	9.00	9.20	9.40	10.00	10.20	10.40	11.00	11.20	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20	12.30	12.40	12.50	13.00
Подтягив ание в висе на переклад ине (количес тво раз)	Юноши	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Сгибание - разгибани е рук в упоре лежа (количес тво раз)	Девушк и	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
Прыжок в длину с места, см	Юноши	267	263	260	258	255	252	250	245	240	235	230	227	225	222	218	215	212	210	205	200
	Девушк и	214	212	210	208	206	204	202	200	198	196	194	190	188	186	184	182	180	177	175	172
Бег 100 м, с	Юноши	12,8	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,6	13,7	13,8	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,0
	Девушк и	14,5	14,7	14,9	15,0	15,1	15,3	15,5	15,6	15,7	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9
Наклон вперед из положени я стоя на гимнасти ческой скамье (от уровня скамьи - см)	Юноши	+23	+21	+19	+17	+15	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1	+0,5	0
	Девушк и	+26	+24	+22	+20	+18	+16	+15	+14	+13	+12	+11	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1

