

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

Утверждаю  
Первый проректор  
Р.В. Кучин  
« 9 » 2017г.



**ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Ханты-Мансийск 2017

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию по направлению 49.03.01 «Физическая культура», которая реализуется в ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет» по образовательной программе в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Настоящая программа составлена с учетом требований к вступительным испытаниям, установленным Министерством образования и науки Российской Федерации, и взаимосоответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования на основе обязательного минимума содержания по предмету «Физическая культура».

Вступительные испытания по общей физической подготовке и физической культуре, являются одной из форм проверки готовности будущего бакалавра к решению комплекса профессиональных задач соответствующих профессиональной деятельности, на которую ориентирована программа бакалавриата.

Программа вступительных испытаний состоит из нескольких разделов, которые знакомят абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки практических тестов вступительных испытаний.

Цель вступительного испытания: произвести отбор абитуриентов обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков позволяющих оптимально и эффективно осваивать учебные планы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Вступительное испытание по Физической культуре, является дополнительным экзаменом профессиональной направленности по направлению подготовки бакалавра физической культуры, позволяющее выявить наличие у поступающих лиц определенных физических качеств, необходимых для освоения образовательной программы.

Поступающие на обучение вправе представить 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 и освобождаются от сдачи вступительного испытания по Физической культуре.

Абитуриентам, имеющим спортивное звание КМС, начисляются 50 баллов и включаются в общую сумму баллов за вступительное испытание по Физической культуре.

### **Дополнительный расчет баллов для абитуриентов, поступающих в ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет» по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

<b>Спортивный разряд, звание, достижения</b>	<b>Баллы</b>
ЗМС, МСМК, МС России	100
КМС России	50

## **2. Форма проведения вступительного испытания**

Вступительное испытание «Физическая культура», является дополнительным экзаменом профессиональной направленности по направлению подготовки бакалавра физической культуры, позволяющее выявить наличие у поступающих лиц определенных физических качеств, необходимых для освоения образовательной программы.

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

Вступительные испытания по общей физической подготовке 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 экзамена по общей физической подготовке вносятся в экзаменационную ведомость абитуриентов. Результаты вступительного испытания оцениваются по стобалльной шкале.

Всего абитуриенту необходимо пройти четыре испытания.

**Тестирование скоростных качеств.** Для тестирования уровня развития скоростных качеств используется тест – гладкий бег на дистанцию 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.

**Тестирование скоростно-силовых качеств.** Для тестирования скоростных результатов 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.

**Тестирование выносливости.** В качестве теста на выносливость абитуриенты выполняют бег на дистанцию 1000 метров (время в минутах и секундах). В случае, если абитуриент не приступил к прохождению дистанции по медицинским показаниям (на день тестирования), ему может быть представлена попытка (решением заседания предметной комиссии) выполнить данный тест на следующий день творческих испытаний, либо в резервный.

**Атлетическая гимнастика.**

**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.

**Контрольные нормативы по вступительному экзамену по физической подготовке для абитуриентов, поступающих на направление 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) «Физкультурное образование»**

Упражнения	Пол	Оценка в баллах																								
		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кросс 1000 м (мин)	Юноши	2,45	2,50	2,55	3,00	3,05	3,10	3,13	3,17	3,20	3,23	3,25	3,28	3,31	3,34	3,37	3,40	3,43	3,46	3,49	4,02	4,05	4,08	4,01	4,04	4,07
	Девушки	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,08	4,11	4,14	4,17	4,20	4,23	4,26	4,29	4,32	4,35	4,38	4,41	4,44	4,47	4,50	4,53	4,56	5,00
Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	Юноши	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Девушки	60	55	53	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
Прыжок в длину с места, см	Юноши	280	275	270	267	263	260	258	255	252	250	245	240	235	230	227	225	222	218	215	212	210	205	200	195	190
	Девушки	220	218	216	214	212	210	208	206	204	202	200	198	196	194	190	188	186	184	182	180	177	175	172	170	165
Бег 100 м, с	Юноши	12,2	12,4	12,6	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	15,1	15,2
	Девушки	14,0	14,2	14,3	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	17,0	17,3