

Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина»  
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)

Программа  
вступительных испытаний профессиональной направленности  
для поступающих на обучение по программам бакалавриата  
по направлениям подготовки  
49.03.01 «Физическая культура»,  
44.03.01 «Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»  
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
профили Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При приеме на подготовку по разным направлениям высшее учебное заведение имеет право проводить вступительное испытание профессиональной направленности в виде экзамена. Для поступающих по направлениям подготовки **49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурно-спортивная деятельность»**, **44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»**, **44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»** проводится испытание по физической культуре, которое включает в себя испытание по общей физической подготовке (с помощью нормативных требований, разрабатываемых вузом, оценивается уровень развития основных двигательных качеств человека, имеющих важное значение для реализации программного материала по дисциплинам учебного плана физкультурно-спортивной направленности, базирующихся на школьной физической культуре).

Программа обобщает раздел: «общая физическая подготовленность» курса физической культуры общеобразовательных учреждений и определяет минимальный объем двигательных умений и навыков, необходимых для успешного изучения спортивно-педагогических дисциплин в вузе.

В основе настоящей программы вступительных испытаний по физической культуре и методических рекомендаций для абитуриентов лежат типовые требования к поступающим в высшие учебные заведения Российской Федерации от 23.10.2015.

### **1. Требования к подготовке поступающего**

- абитуриенты не должны иметь медицинских противопоказаний для сдачи нормативов по физической культуре (отнесены к основной медицинской группе);

## **2. Перечень и краткое содержание разделов дисциплины. Комментарий к заданиям профессиональной направленности**

За день до экзаменов проводится консультация, на которой абитуриентам предоставляется вся информация о процедуре проведения экзаменов, помимо этого, после организационной части, осуществляется консультация по практическим заданиям.

Экзамен по физической культуре проводится в два этапа. Всего абитуриенту необходимо пройти пять испытаний. На первом этапе абитуриенты выполняют 3 теста, направленных на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств и выносливости (легкоатлетические упражнения), на втором – силовых способностей и координации (упражнения атлетической гимнастики и акробатические комбинации).

На каждого абитуриента заполняется личная карточка, в которую вносятся абсолютные результаты выполнения тестов. Эти результаты переводятся в баллы и суммируются. Итоговые результаты, полученные каждым абитуриентом, представляют собой сумму баллов по 100-балльной шкале (за все пять тестов), исходя из максимально возможных 20-ти баллов за каждый тест. Минимальное количество баллов – 45.

**Тестирование скоростных качеств.** Для тестирования скоростных результатов используется бег на дистанции 60 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 бруска произойдет приземление вновь на брусок, т.е. подскок. Прыжок не засчитывается также, если после приземления абитуриент возвращается в направлении к бруску.

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 соревнований), ему может быть представлена попытка (решением заседания предметной комиссии) выполнить данный тест на следующий день творческих испытаний, либо в резервный день.

#### **Атлетическая гимнастика.**

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

*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. Пауза между повторениями не

должна превышать 3 с. Фиксируется количество сгибаний и разгибаний рук при условии правильного выполнения упражнения.

**Акробатика.** Испытания для девушек и юношей проводятся в виде выполнения связки акробатических упражнений, которые имеют строго обязательный характер. Перед контрольным выполнением всем абитуриентам дается 20-30 минут для разминки и пробы отдельных элементов акробатической связки и комбинации целиком.

#### *Акробатика (юноши)*

И.П. - основная стойка. Полуприсед руки назад, прыжком кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед в сед с наклоном, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, встать, махом одной толчком другой стойка на руках и кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускаясь в упор присев кувырок назад через стойку на руках, переворот в сторону, с поворотом направо (налево) прыжок вверх прогнувшись.

#### *Акробатика (девушки)*

И.П. - основная стойка. Равновесие на правой (левой) держать, приставляя ногу полуприсед руки назад и длинный кувырок вперед в упор присев, встать руки вверх, «мост», поворот налево (направо) в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках руки на полу (держать), перекатом вперед упор сидя сзади с согнутыми ногами, сед углом руки в стороны (держать), упор сидя сзади, поворот в упор лежа, толчком ног в упор присев, встать и переворот в сторону, приставляя ногу прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

Если абитуриент не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание,

выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

Если абитуриент не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

### 3. Критерии оценивания ЮНОШИ

баллы	Юноши			
	Бег 1000м (мин., с.)	Бег 60 м (с.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подтягивание (кол-во, раз)
20	3.22,0	8,0	247	20
19	3.25,0	8,1	243	19
18	3.28,0	8,2	239	18
17	3.31,0	8,3	236	17
16	3.33,0	8,4	234	16
15	3.37,0	8,5	232	15
14	3.39,0	8,6	230	14
13	3.41,0	8,7	228	13
12	3.43,0	8,8	226	12
11	3.45,0	8,9	224	11
10	3.47,0	9,0	222	10
9	3.49,0	9,1	220	9
8	3.52,0	9,2	218	8
7	3.56,0	9,3	216	7
6	4.00,0	9,4	214	6
5	4.03,0	9,5	211	5
4	4.08,0	9,6	209	4
3	4.14,0	9,7	205	3
2	4.20,0	9,8	201	2
1	4.23,0	9,9	197	1

## ДЕВУШКИ

баллы	Девушки			
	<i>Бег 1000м (мин., с.)</i>	<i>Бег 60 м (с.)</i>	<i>Прыжок в длину с/м (см.)</i>	<i>Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа</i>
20	4.00,0	8,9	198	30
19	4.04,0	9,0	194	28
18	4.08,0	9,1	190	26
17	4.10,0	9,2	188	24
16	4.12,0	9,3	186	22
15	4.14,0	9,4	184	21
14	4.15,0	9,5	182	20
13	4.17,0	9,6	180	18
12	4.19,0	9,7	178	16
11	4.21,0	9,8	174	14
10	4.23,0	9,9	172	12
9	4.25,0	10,0	170	10
8	4.27,0	10.1	168	8
7	4.29,0	10,2	166	7
6	4.31,0	10,3	164	6
5	4.33,0	10,4	162	5
4	4.35,0	10,5	160	4
3	4.38,0	10,6	156	3
2	4.42,0	10,7	152	2
1	4.46,0	10,8	148	1