



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«Калужский государственный университет
им. К.Э. Циолковского»**

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ,
ПРОВОДИМОГО КАЛУЖСКИМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ
УНИВЕРСИТЕТОМ ИМ. К.Э. ЦИОЛКОВСКОГО САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПОДГОТОВКИ**

**44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)»**

профиль: Физическая культура и дополнительное образование детей

**44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»,
профиль: Физическая культура**

«Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания профессиональной направленности (практический экзамен) по дисциплине «Физическая культура» разработана для поступающих в Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского на первый курс по образовательным программам бакалавриата:

44.03.01 Педагогическое образование, профиль: Физическая культура;

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль: Физическая культура и дополнительное образование детей.

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Вступительные испытания проводятся в форме тестирования уровня физической подготовленности, цель которого выявить способности и готовность абитуриента к обучению по ООП бакалавриата. Вступительный экзамен состоит из 5 видов практических испытаний, каждый из которых оценивается по столбальной шкале. Для определения среднего балла по ОФП общая сумма баллов делится на пять (количество контрольных дисциплин). Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по 5 видам упражнений для участия в конкурсе – 40. Абитуриент, набравший менее 40 баллов, из конкурса выбывает. Спортивное звание «Мастер спорта» приравнивается к 100 баллам.

На вступительный экзамен по ОФП предъявляется медицинская справка о состоянии здоровья!

На экзамен по ОФП допускаются абитуриенты только в спортивной форме!

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТА

Цель вступительного испытания - провести отбор абитуриентов, обладающих уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков, морально-психологических качеств, позволяющих оптимально и эффективно осваивать образовательные программы по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Задачи вступительного испытания:

1. Провести отбор абитуриентов обладающих необходимым уровнем проявления физических качеств и способностей:

- выносливости: кросс 1000 м (мужчины), 800 м (женщины);
- скоростных способностей: бег 60 метров;
- координационных способностей: челночный бег 3x10м
- силовых способностей: подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины);
- скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

2. Провести отбор абитуриентов обладающих необходимым уровнем развития морально-психологических качеств: дисциплинированности, концентрации внимания, терпения неприятных ощущений возникающих под воздействием различных видов физической нагрузки.

Абитуриент должен:

знать:

- содержание программы вступительных испытаний;
- перечень контрольных упражнений, основы правильного выполнения техники упражнений, последовательность выполнения отдельных элементов или части упражнения);

уметь:

- выполнить контрольные упражнения вступительного испытания с соблюдением правил их выполнения с максимально возможным индивидуальным достижением результата;

владеть:

- основами элементарной техники выполнения упражнений вступительного испытания с соблюдением критериев её оценки (где необходимо);
- жизненно важными двигательными умениями и навыками: естественными – бег, прыжки и приобретёнными – подтягивание, отжимание, челночный бег.

Для допуска к профессиональному экзамену абитуриенты должны иметь *спортивную форму*:

- для контрольных испытаний по общей физической подготовке: майку или футболку, гимнастические трусы (велосипедки), носки, кроссовки (сменная обувь).

Абитуриенты, чья спортивная форма не соответствует требованиям, могут быть отстранены от участия в контрольных упражнениях.

ВНИМАНИЕ!

Для допуска к вступительному испытанию профильной направленности необходимо предоставить медицинскую справку по форме 086У (можно копию).

Медицинская справка признается действительной, если она получена не ранее года до дня завершения приема документов и вступительных испытаний.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

1. Абитуриент должен явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);
2. При входе в помещение, где проводится испытание, абитуриент предъявляет паспорт (иной документ, удостоверяющий личность) и медицинскую справку.
3. Вступительное испытание проводится в форме выполнения контрольных упражнений. Вступительное испытание состоит из 5 видов практических упражнений, каждое из которых оценивается по 100-балльной шкале. Для определения среднего балла по ОФП общая сумма баллов делится на пять (количество контрольных дисциплин). Максимальное количество баллов – 100. Минимальное количество баллов – 40. Абитуриент, набравший менее 40 баллов, из конкурса выбывает.
4. На вступительном испытании абитуриент должен выполнить упражнение полностью для получения оценки. Результат выполнения контрольного упражнения записывается в протокол сдачи вступительного испытания.

5. Абитуриент обязан участвовать во всех видах испытаний. В случае отказа от выполнения любого из упражнений, абитуриент получает 0 баллов по данному упражнению.

6. Во время проведения вступительного испытания должны быть отключены мобильные телефоны и другие средства связи.

7. Во время проведения вступительного испытания не допускается использование абитуриентами собственных средств измерения расстояния и времени.

8. Консультации с членами предметной (экзаменационной) комиссии во время проведения вступительного испытания не допускаются.

9. На вступительном испытании абитуриентам объявляется дата, место и время объявления результатов.

10. Выход из места ожидания выполнения контрольного упражнения разрешается только с разрешения члена предметной (экзаменационной) комиссии.

11. В случае несогласия с выставленной оценкой абитуриент имеет право подать апелляцию.

12. Абитуриент, опоздавший на регистрацию, допускается на сдачу контрольного упражнения по решению Председателя предметной (экзаменационной) комиссии.

13. Абитуриент, не прошедший регистрацию, к участию в контрольном испытании не допускается.

- в случае отсутствия регистрации по уважительной причине (обязательное документально подтверждение) абитуриент имеет право на сдачу контрольного упражнения в резервный день.

- в случае отсутствия регистрации по неуважительной причине абитуриент не допускается к сдаче контрольного упражнения.

14. Абитуриенты, имеющие спортивные звания: «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса», «Мастер спорта» представляют подтверждающие документы в приемную комиссию и получают за вступительное испытание 100 баллов.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется с вступительного испытания с проставлением нулевой оценки за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

Перед проведением контрольных упражнений поступающие выполняют индивидуальную разминку самостоятельно.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Виды испытаний:

1. Бег на 60 м.

Бег проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Время бега фиксируется с точностью до 0,1 сек. Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег на 60 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 800 м (женщины); 1000 м (мужчины)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Результат фиксирует-

ся с точностью до 1 сек. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Правила соревнований по бегу:

- Для подготовки к старту, включая установку колодок, участникам отводится не более 2 мин, считая с момента их вызова на старт;
- по команде стартера «На старт!», участники забега занимают неподвижное, удобное для них положение перед линией старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии, при этом обе руки и одно колено должны касаться земли, а обе ноги зафиксированы в стартовых колодках;
- по команде «Внимание!» участники должны немедленно подняться и зафиксировать окончательную позицию, прекратив движение и сохранив при этом опору руками на дорожку и контакты ног со стартовыми колодками;
- участнику, который подолгу задерживается с принятием неподвижного положения или мешает чем - либо другим участникам, может быть сделано замечание или предупреждение (фальстарт);
- далее стартер дает отрывистую громкую команду «Марш!» или производит выстрел из стартового пистолета;
- участник забега, который до сигнала стартера первым начнет движение, потеряет равновесие или оторвет от поверхности дорожки руку или ногу, считается неправильно принявшим старт (фальстарт), и ему дается предупреждение;
- в забеге может быть допущен только один фальстарт без дисквалификации участников. Любой из участников данного забега, допустивший второй фальстарт дисквалифицируется независимо от того, кем был допущен первый фальстарт;
- при проведении бега по отдельным дорожкам (60м/100 м) участник должен бежать до финиша только по своей дорожке;
- во время бега, который проводится по общей дорожке (1000 м/1500м), каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пробежать мимо, не коснувшись него. Участники не должны толкать друг друга или каким-либо путем задерживать продвижение соперника;
- результат участника фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

4. Челночный бег 3x10м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Старт проводится с положения высокого или низкого старта.

Движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии рукой.

Выполнив касание, спортсмен должен развернуться, проделать обратный путь и снова коснуться линии, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Секундомер останавливается в момент пересечения финишной черты.

Ошибки:

1) Усилия при проведении разворота не направлены на выбор положения тела.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и зафиксировав ИП на 0,5 с продолжает выполнение упражнения. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) поочередное сгибание рук;
- 4) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА В БАЛЛЫ

результатов вступительного экзамена
по «Общей физической подготовке»
(мужчины 35 лет и старше)

Бег 100 м		Бег 1500 м		Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине		Челночный бег 3x10м	
Результат сек.	баллы	Результат мин.	баллы	Результат см	баллы	Результат кол-во раз	баллы	Результат сек.	баллы
14,0	100	5.35.00	100	235	100	16	100	7,6	100
14,2	90	5.37.00	90	232	90	15	95	7.7	95
14,4	80	5.40.00	80	228	80	14	90	7.8	90
14,6	70	5.44.00	70	218	60	7	45	8.9	45
15,0	50	5.50.00	60	215	50	6	35	9.0	40
15,4	30	6.05.00	30	202	30	5	25	9.1	35

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА В БАЛЛЫ

результатов вступительного экзамена
по «Общей физической подготовке»
для лиц с ограниченными возможностями здоровья – девушки
(общие нормативы)

Бег 100 м		Бег 400 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
Результат сек.	баллы	Результат мин.	баллы	Результат кол-во раз	баллы
17,0	100	2.22	100	20	100
17,2	90	2.24	90	18	90
17,8	60	2.30	60	12	60
18,2	40	2.34	40	8	25
18,8	10	2.40	10		

для лиц с ограниченными возможностями здоровья – юноши
(общие нормативы)

Бег 100 м		Бег 800 м		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	
Результат сек.	баллы	Результат мин.	баллы	Результат кол-во раз	баллы
15,5	100	3.30	100	12	100
15,7	90	3.32	90	11	90
16,3	60	3.38	60	8	60
16,7	40	3.42	40	6	40
17,3	10	3.48	10	3	10