



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**

**6.44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)»
профиль: Физическая культура и ОБЖ**

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

7.49.03.01 «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:

7.49.03.01 Физическая культура;

6.44.03.01 Педагогическое образование, профиль: Физическая культура;

6.44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль: Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

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 стобальной 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!

Контрольные испытания

девушки	Бег 60 м (100м)	Бег 1000 м	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подъем туловища из положения лежа ноги согнуты за 30 сек
юноши	Бег 60 м (100м)	Бег 1500 м	Прыжок в длину с места	Удержание положения «угол»	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Абитуриент обязан участвовать во всех видах испытаний.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную разминку самостоятельно.

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

Виды испытаний:

1. Бег на 60 м (100 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 и 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Бег на 1км (женщины); 1,5 км (мужчины)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Результат фиксируется 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. Подтягивание из вися на высокой перекладине

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.

5. Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке

Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке выполняется из исходного положения «вис» на перекладине любым удобным хватом рук. Тело полностью выпрямлено. Плавно поднять ноги, пока они не окажутся параллельны полу (угол 90 градусов), или немного выше. Удержите это положение на некоторое время, напрягая пресс, затем плавно опустите ноги и прыгните вниз.

Ошибки:

- 1) Увеличение угла между туловищем и ногами (больше 90 градусов).

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 30 с.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

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		Удержание угла 90 в висе		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	
Результат сек.	баллы	Результат мин.	баллы	Результат см.	баллы	Результат сек.	баллы	Результат Кол-во раз	баллы
14,0	100	5.35.00	100	235	100	15	100	15	100
14,2	90	5.37.00	90	232	90	14	90	14	90
14,4	80	5.40.00	80	228	80	13	80	13	80
14,6	70	5.44.00	70	218	60	10	50	10	50
15,0	50	5.50.00	60	215	50	7	20	7	20
15,4	30	6.05.00	30	202	30	5	10	5	10

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