МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО «ЗабГУ»
_____ А.С. Иванов
(подпись, ФИО)

«____»_____20____г.

# Программа вступительных испытаний по физической культуре

**(для поступающих на специальности и направления бакалавриата)**

Чита
2018

| | Должность | Фамилия, имя, отчество | Подпись | Дата |
|---|---|---|---|---|
| Разработал | Член предметной экзаменационной комиссии, канд. пед. наук, декан факультета физической культуры и спорта | Геберт Виталий Климентьевич | | |
| Согласовал | Председатель предметной экзаменационной комиссии | Симатов Андрей Анатольевич | | |

Программа вступительных испытаний по физической культуре в Забайкальский государственный университет составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

Поступающие на очную форму обучения сдают практический курс, на заочную форму обучения - теоретический курс. Лица, с ограниченными возможностями здоровья, поступающие на очную форму обучения, по своему желанию, могут сдавать практический или теоретический курс.

Форма проведения вступительного испытания, система и критерии оценивания его результата определяется в соответствии с положением о вступительных испытаниях, утвержденным приказом ректора.

## Программа ВИ по физической культуре содержит следующие разделы

**Физическая культура (практическая часть).**

К вступительному испытанию по физической культуре (практическая часть) допускаются лица, предоставившие в приемную комиссию медицинскую справку формы 086-У с заключением «Здоров».

Вступительное испытание по физической культуре проводится в один день в соответствии с расписанием.

Шкала оценивания вступительного испытания по физической культуре является стобальной.

В структуру вступительного испытания по физической культуре включены четыре контрольных испытания (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): бег на 100 м., бег на 2 км., прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу для девушек.

Перед выполнением контрольного испытания каждому абитуриенту предоставляется возможность разминки и практического опробования задания в целом.

Контрольные испытания проводятся по следующим правилам

Бег на 100 (мин, с) проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м. выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на 2 км (мин, с) проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 2 км выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 6 – 8 человек.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши, количество раз) выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с. исходного положения, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

При выполнении данного контрольного испытания ошибками являются:

– подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
– подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
– отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
– разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки, количество раз) выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

При выполнении данного контрольного испытания ошибками являются:
– касание пола коленями, бедрами, тазом;
– нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
– отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
– поочередное разгибание рук;
– отсутствие касания грудью пола (платформы);
– разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см выполняется в соответствующем секторе для прыжков). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

При выполнении данного контрольного испытания ошибками являются:
– заступ за линию измерения или касание ее;
– выполнение отталкивания с предварительного подскока;
– отталкивание ногами разновременно.

Результаты контрольных испытаний определяются согласно таблицам №1 и №2.

*Таблица №1. Оценка физической подготовленности (юноши)*

| ***№*** | ***Контрольные испытания*** | | ***Баллы*** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ***25*** | ***20*** | ***15*** | ***10*** | ***7,5*** |
| 1. | Бег на 100 м | сек | 13,4 | 13,5-14,1 | 14,2-14,7 | 14,8-15,4 | 15,5-16,0 |
| 2. | Бег на 2 км | мин, сек | 8.19 | 8.2-8.49 | 8.5-9.19 | 9.2-10.19 | 10.2-10.5 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | раз | 20 и более | 14-19 | 9-13 | 5-8 | 3-4 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 221 и более | 211-220 | 201-210 | 191-200 | 180-190 |
| **Общая сумма баллов** | | | **100** | **80** | **60** | **40** | **30** |

*Таблица №2. Оценка физической подготовленности (девушки)*

| № | Контрольные испытания | | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 25 | 20 | 15 | 10 | 7,5 |
| 1. | Бег на 100 м | (сек) | 16,5 | 16,6-17,6 | 17,7-18,3 | 18,4-18,7 | 18,8-19,1 |
| 2. | Бег на 2 км | (мин, сек) | 10.49 | 10.5-11.19 | 11.20-11.49 | 11.50-12.19 | 12.2-12.5 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | (раз) | 25 и более | 20-24 | 14-19 | 9-13 | 7-8 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | (см) | 181 и более | 171-180 | 161-170 | 151-160 | 140-150 |
| **Общая сумма баллов** | | | **100** | **80** | **60** | **40** | **30** |

Итоговая оценка вступительного испытания по физической культуре равна сумме количества баллов, набранных по четырем контрольным испытаниям. Минимальная сумма баллов по четырем контрольным испытаниям составляет 30 баллов. В случае, если абитуриент хотя бы по одному контрольному испытанию из четырех предложенных набирает менее 7,5 баллов, то получает неудовлетворительную итоговую оценку.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья, а также абитуриентам, поступающим на заочную форму обучения на места с полной компенсации затрат, предоставляется возможность сдачи вступительного испытания по физической культуре в форме компьютерного тестирования.

## Рекомендуемая литература


1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение, 2005.
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение, 2005.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2010.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра Спорт, 2000. — 192 с.
5. Лях В.И., ЗданевичА.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2011.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 240с.- (Б-ка учителя физической культуры).
7. Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе. — Воронеж: Истоки, 2007. — 603 с.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.