

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ФГБОУ ВО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»)

«Утверждено»
Директор Иогинского филиала ГУП
И.В. Смирнова



Программа принята на заседании
предметно – цикловой комиссии
Естественнонаучных и
здоровьесберегающих дисциплин
протокол № 4 от 28.02.23г.

Председатель ПЦК
А.Б. Филиппова

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
для абитуриентов специальности «Физическая культура»
по физической культуре
Форма экзамена – двигательные задания

ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНА

Упражнение	Требования	Оценка	
Вид: акробатика			
Юноши, мужчины			
Акробатическая комбинация И.П. – О.С. – равновесие. длинный кувырок вперед, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, упор – присев, К.П. – О.С.	<p>Описание упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П. – О.С. - равновесие (стойка на одной в наклоне вперед, вторая – назад, руки в стороны) - держать горизонталь 2 – 3 сек.; - длинный кувырок вперед (с выполнением фазы полёта) при выполнении кувыроков вперед – выпрямления ног с последующей группировкой и конечным положением – упор – присев; - из упора – присев – силой выполнить стойку на голове (одновременное поднимание и выпрямление двух ног, пятки вместе), фиксация стойки – 3 сек. - вернуться в упор – присев; - прыжком в основную стойку. 	<p>Обязательное соблюдение исходных и конечных положений, группировки, фазы полёта при выполнении длинного кувырка. При выполнении стойки на голове – сохранение вертикальной позы и фиксация. Допускается незначительное сгибание ног, разведение пяток, отклонение от вертикали</p> <p>Срыв одного из элементов или значительные нарушения техники нескольких элементов комбинации, уменьшение времени фиксации или выполнение комбинации в целом не соответствует требованиям техники.</p>	Зачтено
		Не зачтено	
Девушки, женщины			
Акробатическая комбинация И.П. – О.С. – равновесие - два кувырка вперед, кувырок назад в полушагах, мост из положения стоя, упор – присев, К.П. – О.С.	<p>Описание упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П. – О.С. - равновесие (стойка на одной в наклоне вперед, вторая – назад, руки в стороны) - держать горизонталь 2 – 3 сек.; - шаг вперед - упор присев; - два кувырка вперед в упор присев; - кувырок назад; - перекат назад в стойку на лопатках; - переход в полушагах; - упор присев; - узкая стойка; - мост из положения стоя; - с поворотом в сторону – упор присев; - основная стойка. 	<p>Обязательное соблюдение исходных и конечных положений, группировки, техники выполнения элементов. Фиксация стойки на лопатках и моста – 3 сек.</p> <p>Допускаются незначительные ошибки в технике выполнения элементов.</p> <p>Срыв одного из элементов или значительные нарушения техники нескольких элементов комбинации или выполнение упражнения в целом не соответствует требованиям техники</p>	Зачтено
		Не зачтено	
Вид: баскетбол			
Юноши, девушки, мужчины, женщины			
Баскетбол Атака баскетбольного кольца после ведения с обводкой ориентиров (змейкой) слева, по центру и справа.	<p>Описание упражнения</p> <p>От центральной линии, поочередно с 3-х исходных позиций, выполнить ведение мяча с обводкой четырёх ориентиров (конусов) с последующим броском в два шага: всего 3 попытки упражнения.</p> <p>Необходимо показать результативность упражнения при соблюдении правильной техники и регламента.</p>	<p>Правильное выполнение техники, регламента упражнения и попадание в кольцо: из трёх – не менее двух попаданий</p> <p>1. Несмотря на требуемое количество попаданий в кольцо – нарушения регламента и техники упражнения. 2. Правильное соблюдение техники и регламента упражнения при недостаточном попадании в кольцо.</p>	Зачтено
		Не зачтено	

	Нарушения регламента: ведение мяча шагом, нарушение правил обводки ориентиров (обводка слева правой рукой и наоборот), пробежка, потеря мяча, двойное ведение, нарушение траектории движения при обводке ориентиров, непопадание в кольцо. При нарушении хотя бы одного из перечисленных требований, попытка не засчитывается.		
--	---	--	--

Вид: волейбол

Юноши, девушки, мужчины, женщины

Волейбол Передача мяча двумя руками сверху	Описание упражнения <i>Передачи выполняются самостоятельно в круге диаметром 3м. Высота полёта мяча – 1,5м. Минимальное количество повторений – 12 раз Необходимо показать результативность упражнения при соблюдении правильной техники и указанного регламента.</i>	Правильное выполнение техники передач с соблюдением регламента и требований. Допускаются незначительные ошибки в технике, недостаточная высота полёта мяча, единичный выход из круга, единичная «подработка» мяча используя нижнюю передачу.	Зачтено
		Правильное выполнение техники упражнения, но количество повторений – менее 12 раз	Не зачтено
		Количество повторений – 12 и более, но при этом значительные ошибки в технике, нарушение регламента.	

Вид: прыжок в длину с места

Юноши, девушки, мужчины, женщины

Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	Описание упражнения <i>Из исходного положения «узкая стойка – ноги врозь на линии», отталкиваясь двумя ногами одновременно, выполнить прыжок в длину с фиксируемым приземлением на две ноги.</i>	Юноши – 215 см Девушки – 180 см. Правильная техника выполнения.	Зачтено
		Невыполнение заданного норматива. Значительные ошибки в технике выполнения.	Не зачтено

Вид: челночный бег 3x10м

Юноши, девушки, мужчины, женщины

Челночный бег 3x10м на результат	Описание упражнения <i>Из исходного положения «высокий старт», по звуковому сигналу (свисток), выполнить пробегание трех отрезков по 10 м с касанием ориентира на первом и втором развороте, третий отрезок пробегается финишным рывком без касания ориентира.</i>	Юноши – 7,2 сек Девушки – 8,0 сек Правильная техника выполнения.	Зачтено
		Невыполнение заданного норматива. Значительные ошибки в технике выполнения.	Не зачтено

Условия выполнения программы экзамена

Программа экзамена состоит из пяти упражнений. Для успешной сдачи вступительных испытаний по физической культуре абитуриенту необходимо выполнить *три упражнения* из пяти.

Абитуриенты *возрастной группы 40 лет и старше*, выполняют нормативные требования в облегчённой форме

Раздел «гимнастика»

Акробатические комбинации без выполнения стойки на голове у мужчин, кувырка назад в полушпагат и моста и у женщин.