

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
на программы бакалавриата
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»,
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Вступительные профессиональные испытания проводятся с целью определения возможности поступающих осваивать программы бакалавриата Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Физическая культура и Дополнительное образование» - **очная** форма обучения и Направление 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» - **заочная** форма обучения.

Вступительные профессиональные испытания проводятся отдельно по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке.

Оценка результатов проводится по двум возрастным группам: до 30 лет и старше 30 лет.

Баллы выставляются согласно таблицам нормативов.

**I. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

Вступительные профессиональные испытания по общей физической подготовке состоят из трех видов:

1. Бег 100 м (скоростно-силовая подготовленность) – максимальное количество баллов в виде – 30,
2. Бег 1000 м (общая выносливость) - максимальное количество баллов в виде – 30,
3. Подтягивание – мужчины / сгибание-разгибание рук в упоре лежа – женщины (силовые способности) - максимальное количество баллов в виде – 40.

По результатам трёх видов вступительных испытаний вычисляется сумма баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент в профессиональном испытании по общей физической подготовке, составляет 100 баллов.

Минимальный балл, позволяющий участвовать в конкурсе – 40.

В случае, если поступающий не принимает участие в одном из видов профессионального испытания по общей физической подготовке, он выбывает из конкурса.

Требования к выполнению физических упражнений

Бег 100 м и 1000 м

Вступительные испытания по бегу проводятся на стадионе. Перед забегами абитуриентов знакомят с дистанциями. Разминка выполняется поступающими самостоятельно. Забеги формируются по 4-6 человек – на 100 м, по 6-10 человек – на 1000 м. Забеги проводятся отдельно для мужчин и женщин. Поведение абитуриентов во время вступительных испытаний регламентируется в соответствии с действующими правилами по легкой атлетике.

Подтягивание (мужчины)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху.

При подтягивании абитуриент обязан:

- из И.П. подтянуться непрерывным движением (без рывков), подняв подбородок выше перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи И.П.;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины)

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения - упор лежа (плечи, туловище и ноги составляют прямую линию). При выполнении упражнения необходимо:

- из И.П., согнуть руки до угла в локтевом суставе не менее 90°;
- разогнув руки, вернуться в И.П.;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи И.П.;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение.

При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

II. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вступительные профессиональные испытания по специальной физической подготовке состоят из двух видов:

1. Акробатика – максимальный балл в виде – 50;
2. Плавание - максимальный балл в виде – 50;

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент в профессиональном испытании по специальной физической подготовке, составляет 100 баллов.

Минимальный балл, позволяющий участвовать в конкурсе – 40. По результатам двух видов вступительных испытаний вычисляется сумма баллов.

Оценка результатов проводится по двум возрастным группам: до 30 лет и старше 30 лет.

В случае, если поступающий не принимает участие в одном из видов, профессионального испытания по специальной физической подготовке, он выбывает из конкурса.

Требования к выполнению физических упражнений

Акробатика

Абитуриент выполняет самостоятельно составленную комбинацию из шести элементов (в соответствии со школьной программой раздела «Гимнастика»).

Возможные элементы комбинации: равновесие, кувырок вперед (назад, боком), стойка (на лопатках, голове, руках), переворот (вперед, боком), мост и др.

Оценивание выполнения упражнений по акробатике производится согласно действующим правилам соревнований. Базовая оценка комбинации – 10 баллов. Искривление техники выполнения элементов приводит к сбавкам от 0,1 балла до сбавки в стоимость элемента. Итоговое значение высчитывается путем умножения полученного балла за комбинацию на коэффициент 10.

Плавание

Вступительное испытание по плаванию проводится в бассейне.

Заплывы формируются по 4 человека, абитуриенту необходимо выбрать стиль плавания (один из трех) и заявить о нем во время формирования заплывов. Разминка на суше выполняется самостоятельно.

Заплывы выполняются по дорожкам. Абитуриента вызывают к стартовой тумбочке. По команде «На старт!» поднимаются на тумбочку и становятся на дальний ее край. После чего подается «длинный» свисток, по этому сигналу принимается положение готовности у ближнего края тумбочки. По «короткому» сигналу выполняется старт. Разрешается стартовать из воды или с бортика бассейна.

Во время выполнения поворотов и на финише необходимо коснуться бортика рукой.

Если абитуриент не умеет плавать или слабо владеет навыками плавания (чувствует себя неуверенно), он обязан предупредить об этом экзаменаторов до старта.

Абитуриенту не засчитывается результат, если плавание сопровождалось опорой о понтоны борта и ограничители дорожек.

ПРОГРАММА ВЫСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ БАКАЛАВРИАТА УТВЕРЖДЕНА НА ЗАСЕДАНИИ УЧЕНОГО СОВЕТА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ПРОТОКОЛ № 10 ОТ 04 ИЮНЯ 2018 Г.).

Нормативы по общей физической подготовке - Мужчины (до 30 лет)

Бег 100 м		Бег 1000 м		Подтягивание	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
12.4	30	3.00	30	20	40
12.5	29	3.02	29		39
12.6	28	3.04	28	19	38
12.7	27	3.06	27		37
12.8	26	3.08	26	18	36
12.9	25	3.10	25		35
13.0	24	3.13	24	17	34
13.1	23	3.16	23		33
13.2	22	3.19	22	16	32
13.3	21	3.22	21		31
13.4	20	3.25	20	15	30
13.5	19	3.27	19		29
13.6	18	3.29	18	14	28
13.7	17	3.31	17		27
13.8	16	3.32	16	13	26
13.9	15	3.34	15		25
14.0	14	3.35	14	12	24
14.1	13	3.36	13		23
14.2	12	3.37	12	11	22
14.3	11	3.39	11		21
14.4	10	3.40	10	10	20
14.5	9	3.42	9		19
14.6	8	3.44	8		18
14.7	7	3.46	7	9	17
14.8	6	3.48	6		16
14.9	5	3.50	5		15
15.0	4	3.52	4	8	14
15.1	3	3.54	3		13
15.2	2	3.56	2		12
15.3	1	4.00	1	7	11
					10
				6	9
					8
				5	7
					6
				4	5
					4
				3	3
				2	2
				1	1

Нормативы по общей физической подготовке - Женщины (до 30 лет)

Бег 100 м		Бег 1000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
14.7	30	3.40	30	30	40
14.8	29	3.43	29	29	39
14.9	28	3.46	28	28	38
15.0	27	3.49	27	27	37
15.1	26	3.52	26	26	36
15.2	25	3.55	25	25	35
15.3	24	3.58	24	24	34
15.4	23	4.01	23	23	33
15.5	22	4.03	22	22	32
15.6	21	4.07	21	21	31
15.7	20	4.10	20	20	30
15.8	19	4.12	19		29
15.9	18	4.15	18	19	28
16.0	17	4.17	17		27
16.1	16	4.19	16	18	26
16.2	15	4.21	15		25
16.3	14	4.23	14	17	24
16.4	13	4.26	13		23
16.5	12	4.29	12	16	22
16.6	11	4.32	11		21
16.7	10	4.35	10	15	20
16.8	9	4.37	9		19
16.9	8	4.39	8	14	18
17.0	7	4.41	7		17
17.2	6	4.43	6	13	16
17.5	5	4.45	5		15
17.6	4	4.50	4	12	14
17.7	3	4.52	3		13
17.8	2	4.55	2	11	12
17.9	1	5.00	1		11
				10	10
				9	9
				8	8
				7	7
				6	6
				5	5
				4	4
				3	3
				2	2
				1	1

Нормативы по общей физической подготовке - Мужчины (старше 30 лет)

Бег 100 м		Бег 1000 м		Подтягивание	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
13.1	30	3.16	30	15	40
13.2	29	3.19	29		39
13.3	28	3.22	28		38
13.4	27	3.25	27	14	37
13.5	26	3.27	26		36
13.6	25	3.29	25		35
13.7	24	3.31	24	13	34
13.8	23	3.32	23		33
13.9	22	3.34	22		32
14.0	21	3.35	21	12	31
14.1	20	3.36	20		30
14.2	19	3.37	19		29
14.3	18	3.39	18	11	28
14.4	17	3.40	17		27
14.5	16	3.42	16		26
14.6	15	3.44	15	10	25
14.7	14	3.46	14		24
14.8	13	3.48	13		23
14.9	12	3.50	12	9	22
15.0	11	3.52	11		21
15.1	10	3.54	10		20
15.2	9	3.56	9	8	19
15.3	8	3.58	8		18
15.4	7	4.00	7		17
15.5	6	4.02	6	7	16
15.6	5	4.04	5		15
15.7	4	4.06	4		14
15.9	3	4.08	3	6	13
16.1	2	4.10	2		12
16.3	1	4.12	1		11
				5	10
					9
					8
				4	7
					6
				3	5
					4
				2	3
					2
				1	1

Нормативы по общей физической подготовке - Женщины (старше 30 лет)

Бег 100 м		Бег 1000 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы	Кол-во раз	Баллы
15.4	30	4.01	30	23	40
15.5	29	4.03	29	22	39
15.6	28	4.07	28	21	38
15.7	27	4.10	27		37
15.8	26	4.12	26		36
15.9	25	4.15	25	20	35
16.0	24	4.17	24		34
16.1	23	4.19	23		33
16.2	22	4.21	22	19	32
16.3	21	4.23	21		31
16.4	20	4.26	20		30
16.5	19	4.29	19	18	29
16.6	18	4.32	18		28
16.7	17	4.35	17		27
16.8	16	4.37	16	17	26
16.9	15	4.39	15		25
17.0	14	4.41	14		24
17.2	13	4.43	13	16	23
17.5	12	4.45	12		22
17.6	11	4.47	11		21
17.7	10	4.49	10	15	20
17.8	9	4.51	9		19
17.9	8	4.53	8	14	18
18.0	7	4.55	7		17
18.1	6	4.57	6	13	16
18.2	5	4.59	5		15
18.3	4	5.01	4	12	14
18.5	3	5.03	3		13
18.7	2	5.05	2	11	12
18.9	1	5.07	1		11
				10	10
				9	9
				8	8
				7	7
				6	6
				5	5
				4	4
				3	3
				2	2
				1	1

Нормативы по специальной физической подготовке - Мужчины (до 30 лет)

Акробатика		Плавание 100 м			
Оценка	Баллы	Вольный стиль (мин)	Кроль на спине (мин)	Брасс (мин)	Баллы
9,5	50	1.20	1.30	1.40	50
9,4	49	1.21	1.31	1.41	49
9,35	48	1.22	1.32	1.42	48
9,3	47	1.23	1.33	1.43	47
9,25	46	1.24	1.34	1.44	46
9,2	45	1.25	1.35	1.45	45
9,15	44	1.26	1.36	1.46	44
9,1	43	1.27	1.37	1.47	43
9,05	42	1.28	1.38	1.48	42
9,0	41	1.29	1.39	1.49	41
8,95	40	1.30	1.40	1.50	40
8,9	39	1.32	1.42	1.52	39
8,85	38	1.34	1.44	1.54	38
8,8	37	1.36	1.46	1.56	37
8,75	36	1.38	1.48	1.58	36
8,7	35	1.40	1.50	2.00	35
8,65	34	1.42	1.52	2.02	34
8,6	33	1.44	1.54	2.04	33
8,55	32	1.46	1.56	2.06	32
8,5	31	1.48	1.58	2.08	31
8,4	30	1.50	2.00	2.10	30
8,3	29	1.52	2.02	2.12	29
8,2	28	1.54	2.04	2.14	28
8,1	27	1.56	2.06	2.16	27
8,0	26	1.58	2.08	2.18	26
7,9	25	2.00	2.10	2.20	25
7,8	24	2.02	2.12	2.22	24
7,7	23	2.04	2.14	2.24	23
7,6	22	2.06	2.16	2.26	22
7,5	21	2.08	2.18	2.28	21
7,4	20	2.10	2.20	2.30	20
7,3	19	2.12	2.22	2.32	19
7,2	18	2.14	2.24	2.34	18
7,1	17	2.16	2.26	2.36	17
7,0	16	2.18	2.28	2.38	16
6,9	15	2.20	2.30	2.40	15
6,8	14	2.22	2.32	2.42	14
6,7	13	2.24	2.34	2.44	13
6,6	12	2.26	2.36	2.46	12
6,5	11	2.28	2.38	2.48	11
6,4	10	2.30	2.40	2.50	10
6,3	9	2.34	2.44	2.54	9
6,2	8	2.38	2.48	2.58	8
6,1	7	2.42	2.52	3.02	7
6,0	6	2.46	2.56	3.06	6
5,9	5	2.50	3.00	3.10	5
5,8	4	100 м без учета времени			4
5,7	3	75 м без учета времени			3
5,6	2	50 м без учета времени			2
5,5	1	25 м без учета времени			1

Нормативы по специальной физической подготовке - Женщины (до 30 лет)

Акробатика		Плавание			
Оценка	Баллы	Вольный стиль (мин)	Кроль на спине (мин)	Брасс (мин)	Баллы
9,5	50	1.30	1.40	1.50	50
9,4	49	1.31	1.41	1.51	49
9,35	48	1.32	1.42	1.52	48
9,3	47	1.33	1.43	1.53	47
9,25	46	1.34	1.44	1.54	46
9,2	45	1.35	1.45	1.55	45
9,15	44	1.36	1.46	1.56	44
9,1	43	1.37	1.47	1.57	43
9,05	42	1.38	1.48	1.58	42
9,0	41	1.39	1.49	1.59	41
8,95	40	1.40	1.50	2.00	40
8,9	39	1.42	1.52	2.02	39
8,85	38	1.44	1.54	2.04	38
8,8	37	1.46	1.56	2.06	37
8,75	36	1.48	1.58	2.08	36
8,7	35	1.50	2.00	2.10	35
8,65	34	1.52	2.02	2.12	34
8,6	33	1.54	2.04	2.14	33
8,55	32	1.56	2.06	2.16	32
8,5	31	1.58	2.08	2.18	31
8,4	30	2.00	2.10	2.20	30
8,3	29	2.02	2.12	2.22	29
8,2	28	2.04	2.14	2.24	28
8,1	27	2.06	2.16	2.26	27
8,0	26	2.08	2.18	2.28	26
7,9	25	2.10	2.20	2.30	25
7,8	24	2.12	2.22	2.32	24
7,7	23	2.14	2.24	2.34	23
7,6	22	2.16	2.26	2.36	22
7,5	21	2.18	2.28	2.38	21
7,4	20	2.20	2.30	2.40	20
7,3	19	2.22	2.32	2.42	19
7,2	18	2.24	2.34	2.44	18
7,1	17	2.26	2.36	2.46	17
7,0	16	2.28	2.38	2.48	16
6,9	15	2.30	2.40	2.50	15
6,8	14	2.32	2.42	2.52	14
6,7	13	2.34	2.44	2.54	13
6,6	12	2.36	2.46	2.56	12
6,5	11	2.38	2.48	2.58	11
6,4	10	2.40	2.50	3.00	10
6,3	9	2.44	2.54		9
6,2	8	2.48	2.58		8
6,1	7	2.52	3.02		7
6,0	6	2.56	3.06		6
5,9	5	3.00	3.10		5
5,8	4	100 м без учета времени			4
5,7	3	75 м без учета времени			3
5,6	2	50 м без учета времени			2
5,5	1	25 м без учета времени			1

Нормативы по специальной физической подготовке - Мужчины (старше 30 лет)

Акробатика		Плавание 100 м			
Оценка	Баллы	Вольный стиль (мин)	Кроль на спине (мин)	Брасс (мин)	Баллы
8,95	50	1.30	1.40	1.50	50
8,9	49	1.32	1.42	1.52	49
8,85	48	1.34	1.44	1.54	48
8,8	47	1.36	1.46	1.56	47
8,75	46	1.38	1.48	1.58	46
8,7	45	1.40	1.50	2.00	45
8,65	44	1.42	1.52	2.02	44
8,6	43	1.44	1.54	2.04	43
8,55	42	1.46	1.56	2.06	42
8,45	41	1.48	1.58	2.08	41
8,4	40	1.50	2.00	2.10	40
8,35	39	1.52	2.02	2.12	39
8,3	38	1.54	2.04	2.14	38
8,25	37	1.56	2.06	2.16	37
8,2	36	1.58	2.08	2.18	36
8,15	35	2.00	2.10	2.20	35
8,1	34	2.02	2.12	2.22	34
8,05	33	2.04	2.14	2.24	33
8,0	32	2.06	2.16	2.26	32
7,9	31	2.08	2.18	2.28	31
7,8	30	2.10	2.20	2.30	30
7,7	29	2.12	2.22	2.32	29
7,6	28	2.14	2.24	2.34	28
7,5	27	2.16	2.26	2.36	27
7,4	26	2.18	2.28	2.38	26
7,3	25	2.20	2.30	2.40	25
7,2	24	2.22	2.32	2.42	24
7,1	23	2.24	2.34	2.44	23
7,0	22	2.26	2.36	2.46	22
6,9	21	2.28	2.38	2.48	21
6,8	20	2.30	2.40	2.50	20
6,7	19	2.32	2.42	2.52	19
6,6	18	2.34	2.44	2.54	18
6,5	17	2.36	2.46	2.56	17
6,4	16	2.38	2.48	3.00	16
6,3	15	2.40	2.50	3.02	15
6,2	14	2.42	2.52	3.04	14
6,1	13	2.44	2.54	3.12	13
6,0	12	2.46	2.56	3.06	12
5,9	11	2.48	2.58	3.08	11
5,8	10	2.50	3.00	3.10	10
5,7	9	2.52	3.02	3.12	9
5,6	8	2.54	3.04	3.14	8
5,5	7	2.56	3.06	3.16	7
5,4	6	2.58	3.08	3.18	6
5,3	5	3.00	3.10	3.20	5
5,2	4	100 м без учета времени			4
5,1	3	75 м без учета времени			3
5,0	2	50 м без учета времени			2
4,9	1	25 м без учета времени			1

Нормативы по специальной физической подготовке - Женщины (старше 30 лет)

Акробатика		Плавание			
Оценка	Баллы	Вольный стиль (мин)	Кроль на спине (мин)	Брасс (мин)	Баллы
8,95	50	1.40	1.50	2.00	50
8,9	49	1.42	1.52	2.02	49
8,85	48	1.44	1.54	2.04	48
8,8	47	1.46	1.56	2.06	47
8,75	46	1.48	1.58	2.08	46
8,7	45	1.50	2.00	2.10	45
8,65	44	1.52	2.02	2.12	44
8,6	43	1.54	2.04	2.14	43
8,55	42	1.56	2.06	2.16	42
8,45	41	1.58	2.08	2.18	41
8,4	40	2.00	2.10	2.20	40
8,35	39	2.02	2.12	2.22	39
8,3	38	2.04	2.14	2.24	38
8,25	37	2.06	2.16	2.26	37
8,2	36	2.08	2.18	2.28	36
8,15	35	2.10	2.20	2.30	35
8,1	34	2.12	2.22	2.32	34
8,05	33	2.14	2.24	2.34	33
8,0	32	2.16	2.26	2.36	32
7,9	31	2.18	2.28	2.38	31
7,8	30	2.20	2.30	2.40	30
7,7	29	2.22	2.32	2.42	29
7,6	28	2.24	2.34	2.44	28
7,5	27	2.26	2.36	2.46	27
7,4	26	2.28	2.38	2.48	26
7,3	25	2.30	2.40	2.50	25
7,2	24	2.32	2.42	2.52	24
7,1	23	2.34	2.44	2.54	23
7,0	22	2.36	2.46	2.56	22
6,9	21	2.38	2.48	2.58	21
6,8	20	2.40	2.50	3.00	20
6,7	19	2.42	2.52	3.02	19
6,6	18	2.44	2.54	3.04	18
6,5	17	2.46	2.56	3.06	17
6,4	16	2.48	2.58	3.08	16
6,3	15	2.50	3.00	3.10	15
6,2	14	2.52	3.02	3.12	14
6,1	13	2.54	3.04	3.14	13
6,0	12	2.56	3.06	3.16	12
5,9	11	2.58	3.08	3.18	11
5,8	10	3.00	3.10	3.20	10
5,7	9	3.02	3.12	3.22	9
5,6	8	3.04	3.14	3.24	8
5,5	7	3.06	3.16	3.26	7
5,4	6	3.08	3.18	3.28	6
5,3	5	3.10	3.20	3.30	5
5,2	4	100 м без учета времени			4
5,1	3	75 м без учета времени			3
5,0	2	50 м без учета времени			2
4,9	1	25 м без учета времени			1