



Утверждаю

И.о. ректора, председатель ПК

О.А. Фёдоров

22 сентября 2017 г

ПРОГРАММА

**дополнительного вступительного испытания
профессиональной направленности «Спортивное многоборье»
для абитуриентов направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,
профиль «Физическая культура»**

Испытание преследуют цель – выявить уровень и потенциал физической подготовленности и содержит следующие тесты-упражнения:

1. Бег на 100 метров (с).

Тест позволяет оценить уровень быстроты и скорости движений, проводится по правилам соревнований. Бег выполняется с низкого старта. По команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта с использованием стартовых колодок. По команде «Внимание!» бегун плавно поднимает таз немного выше уровня плеч, при этом нельзя поднимать голову и переносить направление взгляда в сторону финиша. По команде «Марш!» бегун, одновременно отталкиваясь от обеих колодок, посылает тело вперед-вниз и выбегает из колодок. Техника бега в стартовом разгоне характеризуется значительным наклоном туловища бегуна, что обеспечивает наиболее выгодные условия для отталкивания. Во время бега по дистанции туловище сохраняет небольшой наклон вперед. Финишную линию пробегают с полной скоростью без специальных бросков и прыжков. Скорость бега фиксируется с помощью ручного секундомера, с точностью до 0,1 сек. Участнику дается 1 попытка.

2. Прыжки в длину с места (см).

Тест позволяет оценить уровень скоростно-силовых способностей (взрывной силы мышц нижних конечностей). Тест выполняется на специально размеченной площадке с твердым покрытием. Исходное положение – стоя (ступни параллельно, носки на линии старта). Заступать за линию отталкивания не разрешается. Приняв положение старта пловца, махом рук вперед-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат фиксируется по ближайшей точке касания к месту отталкивания любой частью тела с точностью до 1 см. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Испытуемому дается три попытки подряд. Оценивается лучший результат.

3. Бег на 1000 м (мин, с)

Тест позволяет оценить уровень общей и скоростной выносливости, проводится по правилам соревнований. Бег выполняется с высокого старта, при этом сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед, и общий центр тяжести находится над носком. Вторая нога отставлена на 10-15 см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она согнута в коленном суставе и упирается носком в дорожку. Стопы

параллельны. По команде «Внимание!» ноги сгибаются, тяжесть переносится на настоящую впереди ногу, туловище наклоняется вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, отводятся одна вперед, а другая назад (разноименно с ногами). По команде «Марш!» бегун начинает беговые движения. При беге по повороту туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону. При финишировании наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее. Скорость бега фиксируется с помощью ручного секундомера, с точностью до 1 сек. Участнику дается 1 попытка.

4. Силовой тест (кол-во раз).

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Мужчины. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Упражнение начинается с момента принятия виса, в котором тело должно быть максимально выпрямлено, руки и ноги прямые, носки ног вытянуты, руки удерживают гриф перекладины хватом сверху. Приход в вис может быть выполнен как самостоятельно, так и с помощью ассистента. По команде «Можно!» участник из этого положения подтягивается до момента пересечения подбородком оси снаряда и касания грифа грудью, после чего переходит плавный переход в вис. Запрещается сгибать ноги в коленных суставах, делать махи ногами и рывки. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2-х секунд, или же если не удалось зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Если попытка выполнена неправильно, судья произносит «Не считать!». Результат оценивается по сумме количественных показателей контрольного испытания. Испытуемому дается одна попытка.

Женщины. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнение начинается с момента принятия упора лежа, в котором тело должно быть максимально выпрямлено, руки и ноги прямые, ступни вместе и нефиксированы. Производится максимальное число сгибаний и разгибаний рук (локти в сторону). Отжимание должно выполняться без применения дополнительных сгибательно-разгибательных действий в тазобедренных суставах. Если попытка выполнена неправильно, судья произносит «Не считать!». Упражнение выполняется без остановки. Результат оценивается по сумме количественных показателей контрольного испытания. Испытуемому дается одна попытка.

5. Наклон вперед из положения сидя (см).

Тест позволяет оценить уровень активной гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов. Тестирование проводится в спортивном зале, где на полу нанесена разметка: горизонтальная линия длиной 60-70 см и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее на вертикальной идет разметка через один сантиметр: вверх до 20-25 см, вниз – до 10-15 см. Результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник (участница) садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 30-40 см. Вертикальная линия должна быть посередине между пятками. Для того, чтобы во время наклона участник не сгибал колени, два помощника судьи придерживают колени, прижимая их к полу. По команде судьи «Упражнение начинай!» участник выполняет три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется участник, засчитывается по кончикам третьих пальцев рук с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами, и со знаком «-», если его пальцы не достали до уровня пяток. Испытуемому дается одна попытка.

6. Акробатика.

Тест позволяет оценить координационные способности. Зачётная комбинация включает базовые гимнастические элементы, которые выполняются в соответствии с правилами соревнований по спортивной гимнастике.

Мужчины: исходное положение – основная стойка. Из полуприседа, руки сзади, выполнить кувырок вперед прыжком в упор присев → силой перейти в стойку на голове и руках (держат 3 сек) → опуститься в упор присев → выполнить кувырок назад в группировке → встать, руки вверх, выполнить переворот боком («колесо») → выполнить поворота налево (направо), приставить ногу → выполнить прыжок прогнувшись в исходное положение – основная стойка.

Женщины: исходное положение – основная стойка. Удерживать равновесие на левой ноге, правую ногу назад, руки в сторону (упражнение «ласточка») → приставляя ногу перейти в полуприсед, руки назад → выполнить кувырок вперёд (прыжком) → выполнить перекат назад в стойку на лопатках (держат три сек) → выполнить кувырок назад в упор присев на правое колено, левая нога – назад → принять положение – упор стоя на коленях, поднять левую руку вверх, правую ногу назад (держат 3 сек) → выполнить прыжок вверх прогнувшись в исходное положение – основная стойка.

Полученные оценки по всем шести тестам суммируются, сумма переводится в баллы по 100-балльной шкале согласно таблице 2.

Таблица 1

Примерная таблица оценок физической подготовленности

№ п/п	Наименование тестов	Возраст	Мужчины				Женщины			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Прыжки в длину с места (см)	17-29	260	240	210	<210	220	200	170	<170
		30-44	245	230	205	<205	200	180	160	<160
		от 45	185	165	155	<155	140	130	120	<120
2.	Силовой тест (количество раз)	17-29	15	12	9	<9	20	15	10	<10
		30-44	10	8	6	<6	15	12	8	<8
		от 45	8	6	4	<4	5	4	3	<3
3.	Наклон вперед из положения сидя (см)	17-29	+15	+10	+5	<+5	+18	+12	+6	<+6
		30-44	+5	0	-5	<-5	+8	+4	+1	<+1
		от 45	+3	-2	-7	<-7	+4	+2	0	<0
4.	Акробатика (баллы)	17-29	10,0-9,0	8,9-8,0	7,9-7,0	<7,0	10,0-9,0	8,9-8,0	7,9-7,0	<7,0
		30-44	10,0-9,0	8,9-8,0	7,9-7,0	<7,0	10,0-9,0	8,9-8,0	7,9-7,0	<7,0
		от 45	10,0-9,0	8,9-8,0	7,9-7,0	<7,0	10,0-9,0	8,9-8,0	7,9-7,0	<7,0
5.	Бег 100 м (сек.)	17-29	12,8	13,5	14,3	>14,3	14,6	15,8	17,0	>17,0
		30-44	15,0	15,8	16,5	>16,5	17,2	18,0	18,5	>18,5
		от 45	17,0	18,0	19,0	>19,0	19,0	20,0	21,0	>21,0
6.	Бег 1000 м (мин., сек.)	17-29	3.05	3.10	3.20	>3.20	3.50	4.10	4.30	>4.30
		30-44	3.20	3.40	4.00	>4.00	4.30	4.50	5.00	>5.00
		от 45	4.20	4.40	5.00	>5.00	5.20	5.40	6.00	>6.00

Таблица 2

Соотношение суммы оценок и итогового балла за испытание

№	Сумма оценок	Итоговый балл	№	Сумма оценок	Итоговый балл
1.	30	100	11.	20	50
2.	29	95	12.	19	45
3.	28	90	13.	18	40
4.	27	85	14.	17	35
5.	26	80	15.	16	30
6.	25	75	16.	15	25
7.	24	70	17.	14	20
8.	23	65	18.	13	15
9.	22	60	19.	12	10
10.	21	55	20.	11	5

Абитуранты, получившие в итоге меньше 30 баллов за испытание профессиональной направленности к дальнейшим вступительным испытаниям не допускаются.

Испытание проводится в два дня.