

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Шамил Бактинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2022 12:33:53
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014fc0498c9d817e502697764

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель председателя
приемной комиссии ФГБОУ ВО
«Чеченский государственный
Педагогический университет»

А.В. Ажиев

«31» октября 2022 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по направлению подготовки 49.02.01 Физическая культура
профиль «Педагог по физической культуре и спорту»
Квалификация (степень)
Бакалавр

Грозный, 2022

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
ПРОФИЛЬ «ПЕДАГОГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**
(для абитуриентов, поступающих на основе общего базового образования
в учреждения образования, реализующие образовательные программы среднего
специального образования)

Пояснительная записка

В содержание программы вступительного испытания по специальности «Физическая культура» включены контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента (далее контрольные упражнения).

Вступительные испытания проводятся в практической форме. Порядок, условия и способ выполнения контрольных упражнений определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с официальными правилами соревнований по видам спорта. Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения абитуриентам предоставляется не менее 10 минут для разминки.

К вступительным испытаниям допускаются абитуриенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний к физкультурным и спортивным занятиям, предоставившие накануне экзамена медицинскую справку из лечебно-профилактического учреждения о возможности участия в физкультурно-спортивных мероприятиях (в том числе сдачи экзамена по физической культуре).

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

Вступительные испытания абитуриенты сдают в соответствующей погодным условиям спортивной форме и обуви. При организации и проведении вступительных испытаний обеспечивается полное выполнение мер безопасности. На всем протяжении вступительных испытаний обязательно присутствие медицинского работника.

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по десятибалльной шкале и заносится в протокол установленного образца. Критерии оценки тестовых упражнений представлены в таблице.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для абитуриентов, поступающих на специальность «Физическая культура» программа вступительных испытаний состоит из шести контрольных упражнений

Юноши

- бег 30м (сек);
- подтягивание на перекладине в висе (раз);
- челночный бег 3х9 м (сек);
- прыжок в длину с места (см);
- бег 400 м (мин, сек).

Девушки

- бег 30м (сек);
- подтягивания на низкой перекладине (раз);
- челночный бег 3х9 м (сек);
- прыжок в длину с места (см);
- бег 200 м (мин, сек).

Вступительные испытания проводятся в два этапа.

Общая выносливость

Бег 400, 200 метров проводится на беговой дорожке спортивного комплекса ЧГПУ с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль баллов). Результат бега измеряется с точностью до 1 секунды.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка.

Необходимо перед выполнением упражнения дополнительно проверить состояние беговой дорожки, обеспечить отсутствие на ней и рядом с ней посторонних травмоопасных предметов; во время бега необходимо исключить резкие торможения и остановки.

Силовая выносливость

Подтягивание в висе на перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху».

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. *Требования безопасности.* Проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении, под перекладиной необходимо уложить гимнастические маты; для улучшения сцепления рук с грифом перекладины необходимо использовать гимнастическую магнезию, а не мел, наждачную бумагу для протирания перекладины.

Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона согласно правилам соревнований по легкой атлетике. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Участник, нарушивший правила соревнования в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Требования безопасности. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой.

Ловкость

Челночный бег 3x9 метров проводится на спортивном комплексе ЧГПУ. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта.

По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, добежав обязательно касаются его рукой и ногой и обратно в той же последовательности. Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Требования безопасности. Бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом. Необходимо: обеспечить расстояние от линии «старт - финиш» до стены не менее 5 метров; обеспечить расстояние между тестируемыми не менее 3 метров;

Скоростно-силовые способности

Прыжок в длину с места выполняется на дорожке спортивного комплекса. На полу рисуется разметка через каждый сантиметр или раскладывается рулетка.

Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления (по положению пяток), расположенной ближе к стартовой

линии. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Таблица 1

Критерии и показатели оценки контрольных испытаний по физической подготовке

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0 и более
Подтягивание на перекладине в висе (раз)	12	11	10	8	7	5	2	1	-	-
Челночный бег 3х9 м (сек)	9,0	9,1	9,3	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0 и более
Прыжок в длину с места (см)	233	228	223	218	212	202	192	181	171	160 и менее
Бег 400 м (мин., сек)	5,49	5,58	6,10	6,17	6,28	6,46	7,07	7,29	7,48	8,06 и более

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Девушки										
Бег 30 м (сек)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5 и более
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	19	17	15	14	12	9	6	2	-1	-4 и менее
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	55	53	51	49	47	43	39	35	31	28 и менее
Челночный бег 3х9 м (сек)	10,0	10,1	10,3	10,5	10,7	11,1	11,4	11,8	12,1	12,5 и более

Прыжок в длину с места (см)	189	184	180	176	171	163	154	145	136	128 и менее
Бег 200 м (мин., сек)	4,41	4,51	5,00	5,12	5,21	5,43	6,02	6,23	6,40	7,04 и более

Отметка «0» (ноль) баллов выставляется абитуриенту в случае отсутствия результата при выполнении контрольного упражнения или отказа от его выполнения.

Итоговая отметка за вступительные испытания определяется по средней арифметической величине суммарного количества зачетных баллов, полученных абитуриентом в пяти контрольных упражнениях, и выставляется в экзаменационный лист. Минимальную зачетную итоговую отметку устанавливает экзаменационная комиссия.

Итоговая отметка определяется согласно таблице 2 и выставляется в экзаменационный лист.

Таблица 2

Таблица определения итоговой отметки за вступительные испытания по предмету «Физическая культура»

Средний балл за шесть контрольных упражнений	Итоговая отметка за вступительные испытания
9,5 – 10,0	10
8,5 – 9,4	9
7,5 – 8,4	8
6,5 – 7,4	7
5,5 – 6,4	6
4,5 – 5,4	5
3,5 – 4,4	4
2,5 – 3,4	3
1,5 – 2,4	2
0,5 – 1,4	1

Перечень спортивного инвентаря, необходимого для организации выполнения контрольных упражнений:

Линейка измерительная.

Рулетка измерительная.

Маты гимнастические.

Перекладина гимнастическая.

Секундомеры.

**Учебно-методическая литература
для подготовки к вступительным испытаниям**

1. Алешин, И. Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки: учеб. пособие / И. Н. Алешин; УралГУФК. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – 124 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2020. – 340 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2018. – 543 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общ. теория и ее практ. прил.: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2018, Кн. 2. – 1431 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 465 с.

Программа
Вступительного испытания
по направлению: 49.02.01 Физическая культура
профиль «Педагог по физической культуре и спорту»

Согласовано:

Председатель
предметной комиссии



К.Ш. Дунаев

Утверждено на заседании кафедры СД
Протокол № 3 от 27 октября 2022 г.