Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.10.2023 17:19:04
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

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
_____ Ю.Х. Бурзаева
«___» _____ 2023 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА 2023 ГОД

Квалификация (степень)

Бакалавр

Грозный, 2023

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРОФИЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вступительное испытание профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» проводится с целью определения возможности поступающих осваивать образовательные программы в пределах федерального государственного образовательного стандарта направления подготовки бакалавров 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»).

Для проведения вступительного испытания по общей физической подготовке приказом ректора создается экзаменационная комиссия из преподавателей, являющихся специалистами в области физической культуры и спорта.

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию.

Тесты вступительных испытаний:

– Бег 100 м (скоростно-силовой тест) – максимальное количество баллов в виде – 20;

– Бег 800 м (тест на выносливость) - максимальное количество баллов в виде – 20;

– Бег 400 м (для женщин) – 20;

– Прыжки в длину с разбега – максимальное количество баллов в виде – 20;

– Гимнастика – 30;

– Плавание – 10.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент в профессиональном испытании по общей физической подготовке, составляет 100 баллов. Минимальный балл, позволяющий участвовать в конкурсе – 40. По

результатам трёх 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 общей физической подготовке, он выбывает из конкурса.

Бег 100, 400 и 800 м

Вступительные испытания по бегу проводятся на базе спорткомплекса ЧГПУ. Перед забегами абитуриентов знакомят с дистанциями. Разминка выполняется поступающими самостоятельно. Забеги формируются по 2-4 человек – на 100 м, по 6-10 человек – на 400 и 800 м. Забеги проводятся отдельно для мужчин и женщин. Поведение абитуриентов во время вступительных испытаний регламентируется в соответствии с действующими правилами по легкой атлетике.

Мужчины (до 30 лет)

Бег 100 м		**Бег 800 м**	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
12.4	**20**	2.30	**20**
12.5	**19**	2.32	**19**
12.6	**18**	2.34	**18**
12.7	**17**	2.36	**17**
12.8	**16**	2.38	**16**
12.9	**15**	2.40	**15**
13.0	**14**	2.43	**14**
13.1	**13**	2.46	**13**
13.2	**12**	2.49	**12**
13.3	**11**	2.52	**11**
13.4	**10**	2.55	**10**
13.5	**9**	2.57	**9**
13.6	**8**	3.00	**8**
13.7	**7**	3.03	**7**
13.8	**6**	3.05	**6**
13.9	**5**	3.07	**5**
14.0	**4**	3.10	**4**
14.1	**3**	3.12	**3**

14.2	**2**	3.15	**2**
14.3	**1**	3.18	**1**

Женщины (до 30 лет)

Бег 100 м		**Бег 400 м**	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
14.7	**20**	2.20	**20**
14.8	**19**	2.19	**19**
14.9	**18**	2.18	**18**
15.0	**17**	2.17	**17**
15.1	**16**	2.16	**16**
15.2	**15**	2.15	**15**
15.3	**14**	2.14	**14**
15.4	**13**	2.13	**13**
15.5	**12**	2.12	**12**
15.6	**11**	2.11	**11**
15.7	**10**	2.10	**10**
15.8	**9**	2.9	**9**
15.9	**8**	2.8	**8**
16.0	**7**	2.7	**7**
16.1	**6**	2.6	**6**
16.2	**5**	2.5	**5**
16.3	**4**	2.4	**4**
16.4	**3**	2.3	**3**
16.5	**2**	2.2	**2**
16.6	**1**	2.1	**1**
16.7	**0**	2.0	**0**

Мужчины (старше 30 лет)

Бег 100 м		**Бег 800 м**	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
13.1	**20**	2.40	**20**
13.2	**19**	2.43	**19**
13.3	**18**	2.46	**18**
13.4	**17**	2.49	**17**
13.5	**16**	2.52	**16**
13.6	**15**	2.55	**15**
13.7	**14**	2.57	**14**
13.8	**13**	3.00	**13**
13.9	**12**	3.03	**12**

14.0	**11**	3.05	**11**
14.1	**10**	3.07	**10**
14.2	**9**	3.10	**9**
14.3	**8**	3.12	**8**
14.4	**7**	3.15	**7**
14.5	**6**	3.18	**6**
14.6	**5**	3.21	**5**
14.7	**4**	3.23	**4**
14.8	**3**	3.26	**3**
14.9	**2**	3.30	**2**

Женщины (старше 30 лет)

Бег 100 м		**Бег 400 м**	
Время (с)	Баллы	Время (с)	Баллы
15.4	**20**	2.15	**20**
15.5	**19**	2.14	**19**
15.6	**18**	2.13	**18**
15.7	**17**	2.12	**17**
15.8	**16**	2.11	**16**
15.9	**15**	2.10	**15**
16.0	**14**	2.9	**14**
16.1	**13**	2.8	**13**
16.2	**12**	2.7	**12**
16.3	**11**	2.6	**11**
16.4	**10**	2.5	**10**
16.5	**9**	2.4	**9**
16.6	**8**	2.3	**8**
16.7	**7**	2.2	**7**
16.8	**6**	2.1	**6**
16.9	**5**	2.0	**5**
17.0	**4**	1.59	**4**
17.2	**3**	1.58	**3**
17.5	**2**	1.57	**2**
17.6	**1**	1.56	**1**

17.7	**0**	1.55	**0**

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Мужчины (до 30 лет)	**Женщины (до 30 лет)**	**баллы**	**Мужчины (старше 30 лет)**	**Женщины (старше 30 лет)**
430 см	320 см	**20**	420 см	310 см
425 см	315 см	**19**	415 см	305 см
420 см	310 см	**18**	410 см	300 см
415 см	305 см	**17**	405 см	295 см
410 см	300 см	**16**	400 см	290 см
405 см	295 см	**14**	395 см	285 см
400 см	290 см	**12**	390 см	280 см
395 см	285 см	**10**	385 см	275 см
390 см	280 см	**8**	380 см	270 см
385 см	275 см	**7**	375 см	265 см
380 см	270 см	**6**	370 см	260 см
375 см	265 см	**5**	365 см	255 см
370 см	260 см	**4**	360 см	250 см
365 см	255 см	**3**	355 см	255 см
360 см	250 см	**2**	345 см	250 см
355 см	255 см	**1**	345 см	240 см

Гимнастика

Вольные упражнения **(юноши)**

1. И.п. - «старт пловца» (держать 3 сек) - **0,5 балла**;
2. И.п. - длинный кувырок - **1 балл;**
3. И.п. - из упора присев, стойка на голове и руках (держать 3 сек.) – **1 балл**;

4. И.п. - со стойки на голове, кувырок вперед в группировке – **0,5 балла;**

5. И.п. - из стойки на правой, левую поднять до уровня пояса, правая рука – вверх, левая параллельно левой ноге, переворот в сторону («колесо») – **3 балла**;

6. И.п. - из стойки ноги врозь, руки в стороны с поворотом на 90 градусов выпад в упор лежа – **0,5 балла**;

7. И.п. - из упора лежа переход в упор присев и два кувырка вперед в группировке, слитно – **1 балл;**

8. И.п. - из упора присев, два кувырка назад в группировке, слитно – **1 балл**;

9. И.п. - из упора присев прыжок вверх прогнувшись – **1 балл**;

10. И.п. - основная стойка – **0,5 балла.**

Вольные упражнения **(девушки)**

И.п. – основная стойка, боком по направлению движения.

1. Левую (правую) в сторону на носок, правую (левую) руку в сторону-кверху, левую (правую) руку, в сторону –книзу – боковая волна со сменой положения рук **(1,0 балла)** – присед на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – перекат боком согнувшись, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны **(1,0 балла)** – опираясь на руки, приставить левую левую (правую), упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом, держать **(1,0 балла),** приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку;

2. Шагом вперед одноименный поворот на 360 градусов, свободная нога прижата носком к колену опорной **(1,0 балла)** и шагом (два шага) прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») **(1,0 балла)** приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком **(1,0 балл);**

3. Встать прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, держать **(1,0 балл)** – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед в сед углом, руки в стороны – держать **(1,0 балл)** – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить – два

кувырка назад согнувшись слитно **(1,5 + 1,0 балла)** в упор стоя согнувшись, с выпрямлением в стойку, руки вверх;

4. Махом, одной, толчком другой стойка на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед **(1,0 балла)**;

5. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны **(1,5 + 1,0 балла)** – с поворотом налево (направо) встать в стойку на левое (правое) колено, обозначить, махом одной, толчком другой, кувырок вперед (0,5 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360 градусов **(1,0 балла).**

Комбинация на перекладине (**юноши)**

1. Из виса подъем переворотом в упор – **2 балла;**
2. перемах правой **- 0,5 балла;**
3. вис зацепом - **0,5 балла**;
4. подъем в упор верхом – **2 балла**;
5. перемах правой обратно – **0,5 балла**;
6. в упоре оборот назад в упор – **2 балла**;
7. выход в вис – **1 балл**;
8. махом назад, соскок – **1,5 балла**.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа **(девушки)**

1. 15 раз «3» (удовлетворительно) **- 10 баллов;**
2. 20 раз - «4» (хорошо) **- 12 баллов;**
3. 25 раз - «5» (отлично) **- 15 баллов.**

Комбинация на брусьях **(юноши)**

1. из упора на плечах, размахивание (3-4 раза) – **1 балл;**
2. подъем махом вперед в сед ноги врозь – **2 балла;**
3. из седа ноги врозь, подъем в стойку на плечах (держать 3 сек) – **2 балла;**
4. из стойки на плечах кувырок вперед в сед ноги врозь – **2 балла;**
5. Держать угол в 90 градусов (держать 3 сек.) – **1 балл;**
6. Размахивание в упоре (3-4 раза) – **1 балл;**
7. Соскок махом назад – **1 балл.**

Плавание

Вступительное испытание по плаванию проводится в плавательном бассейне. Заплывы формируются по 4 человека, стиль плавания - любой. Разминка на суше выполняется самостоятельно.

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

Во время выполнения поворотов и на финише необходимо обязательно 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 на стенки бассейна и ограничители дорожек.

Мужчины (до 30 лет)

Плавание 50 м.	
Вольный стиль (мин)	Баллы
1.10	**10**
1.11	**9**
1.12	**8**
1.13	**7**
1.14	**6**
1.15	**5**
1.16	**4**
1.17	**3**
1.18	**2**
50 м без учета времени	**1**

Женщины (до 30 лет)

Плавание 50 м.	
Вольный стиль (мин)	Баллы

1.30	**10**
1.31	**9**
1.32	**8**
1.33	**7**
1.34	**6**
1.35	**5**
1.36	**4**
1.37	**3**
1.38	**2**
50 м без учета времени	**1**

Мужчины (старше 30 лет)

Плавание 50 м.	
Вольный стиль (мин)	Баллы
1.15	**10**
1.16	**9**
1.17	**8**
1.18	**7**
1.19	**6**
1.20	**5**
1.21	**4**
1.22	**3**
1.23	**2**
50 м без учета времени	**1**

Женщины (старше 30 лет)

Плавание 50 м.	
Вольный стиль (мин)	Баллы
1.40	**10**
1.42	**9**
1.44	**8**
1.46	**7**
1.48	**6**
1.50	**5**
1.52	**4**
1.54	**3**
1.56	**2**
50 м без учета времени	**1**

Учебно-методическая литература для подготовки к вступительным испытаниям по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»:

1. Алешин, И. Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки: учеб. пособие / И. Н. Алешин; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 124 с.
2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с.
3. Григорьев, О. А. Контрольные задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: учебно-методическое пособие / О. А. Григорьев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 52 с.
4. ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 342 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2021. — 520 с.
7. 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., 2015, Кн. 2. – 1431 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2016. – 465 с.