

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

Кафедра спортивных дисциплин

«Утверждаю»  
Председатель приемной комиссии  
И.Б. Байханов  
«26» мая 2021 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**  
**ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

**49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»**

**Квалификация (степень)**

**Бакалавр**

Грозный , 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессиональные вступительные испытания по физической культуре направления 49.03.01 - «Физическая культура» выявляет уровень физической и двигательной подготовленности абитуриентов, необходимый для успешного овладения в процессе учебы в университете программным материалом спортивных и педагогических дисциплин. Основным требованием является достаточно разносторонняя физическая и двигательная подготовленность абитуриентов, которая оценивается по результатам выполнения упражнений. Программа профессионального вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению:

49.03.01- «Физическая культура» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г., № 940).

Испытания проводятся в соответствии с правилами соревнований по данным видам спорта. Для экзамена необходимо иметь специальную одежду: спортивное трико или спортивные шорты и футболка, на ногах чешки, кроссовки или в носках.

Результаты испытаний по физической культуре оцениваются по 100-балльной шкале.

Максимальная сумма баллов на профессиональных вступительных испытаниях - 100 баллов.

1. Минимальная сумма баллов, дающая право абитуриенту участвовать в конкурсном зачислении, - 40.

2. Для абитуриентов в возрасте от 30 лет и старше, поступающих на заочную и очно-заочную форму обучения, оценочные нормативы вступительных испытаний снижены.

3. Абитуриенты, с отклонениями в состоянии здоровья и инвалиды III группы, II группы 1 и 2 подгруппы по заключению медико-социальной экспертизы проходят вступительные испытания профессиональной направленности без учета контрольных нормативов.

# ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

## «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Вступительные испытания профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» проводится с целью определения возможности поступающих осваивать образовательные программы в пределах федерального государственного образовательного стандарта направления подготовки бакалавров 49.03.01 - «Физическая культура».

В связи пандемией коронавируса, вступительные испытания для **иностранцев** будут проводиться в форме **тестирования** (дистанционно, видеотестирование), а при желании, допускается **очная** сдача нормативов физической подготовленности абитуриента.

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

Программа вступительных испытаний по общей физической подготовке разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию и тестирование проводится в один день. Каждый иностранный абитуриент снимает качественный видеоролик с выполнением испытательных тестов. Видеоролик, протяженностью максимум 4 минуты высылается заранее, на электронный адрес приемной комиссии ЧГПУ.

Порядок видеозаписи тестов:

Перед началом выполнения каждого теста, абитуриент на камеру показывает свое лицо с одновременным показом развернутого паспорта личности, четко и ясно произносит свою фамилию, имя, отчество - после этого приступает к выполнению задания. Присутствие в кадрах записи посторонних лиц запрещено.

Двигательные тесты оцениваются в соответствии с критериями (см. таблицы).

## Вступительные испытания включают следующие пять двигательных теста:

испытания	от 18 до 30 лет		от 30 до 40 лет	
	юноши	девушки	мужчины	женщины
1.Поднимание туловища из положения лежа	45 раз «отлично»	32 раз «отлично»	32 раз «отлично»	28 раз «отлично»
2.Приседания	38 раз «отлично»	38 раз «отлично»	32 раз «отлично»	30 раз «отлично»
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30 раз «отлично»	15 раз «отлично»	11 раз «отлично»	9 раз «отлично»
4. Подтягивание на высокой перекладине	15 раз «отлично»	13 раз «отлично»	13 раз «отлично»	18 раз «отлично»
5.Прыжки в длину с места	240 см «отлично»	235 см «отлично»	195 см «отлично»	190 см «отлично»

### Тесты испытаний:

**Тест на силу – поднимание туловища из положения лежа (кол/раз за 1 минуту) – максимум 20 баллов**

**Методика выполнения:** туловище на полу полностью вытянуто, ноги вместе и прямые, носки ног вытянуты и закреплены в упоре, руки скреплены за головой, сгибать ноги в коленях нельзя- наклон к ногам до касания грудью. После поднимания, туловище возвращается в исходное положение лежа на спине. *Таблица 1.*

**Тест на выносливость - Приседания количество раз за 30 секунд – максимум 20 баллов**

**Методика выполнения:** руки вытянуты вперед, туловище держать прямо, приседать полностью, не наклоняясь вперед, пятки ног не отрывать от пола. Подниматься до полного выпрямления туловища. *Таблица 2.*

**Тест на силу – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для женщин от скамейки высотой 50 см) за 1 минуту – максимум 20 баллов**

**Методика выполнения:** в упоре руки прямые, туловище вытянуто. Сгибание рук выполнять до 5 см от пола-скамейки, при разгибании руки полностью выпрямляются. Исключается касание коленей пола. *Таблица 3.*

**Тест на силу – подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины), подтягивание на низкой перекладине (девушки, женщины) 90 см -максимум 20 баллов (1 минута) *Таблица 4.***

**Методика выполнения:** при висе туловище выпрямлено, ноги вместе, носки ног вытянуты. При подтягивании не «дергаться», не «извиваться»,

никаких рывков, за счет силы подтянуться и вынести подбородок выше перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью

**Тест на прыгучесть – прыжки в длину с места максимум –20 баллов (30сек) две попытки. Таблица 5.**

**Методика выполнения:** носки ног не должны касаться стартовой линии, взмах руками, толчок, прыжок – длина прыжка замеряется с самой ближней точки приземления от стартовой линии.

Тесты оцениваются в соответствии с критериями (см. таблицы).

Оценка результатов за экзамен выставляется по сумме баллов за пять двигательных теста. Оценивается по 100 - балльной шкале (отдельно для юношей и девушек) из расчёта:

**Оценка за тесты - максимум 100 баллов.**

оценок результатов двигательных тестов

Критерии оценок результатов двигательных тестов

**Таблица 1 - Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине  
за 1 минуту**

юноши	девушки	баллы	мужчины	женщины
45	32	40	32	28
43	30	38	30	26
42	28	36	28	24
40	26	34	26	22
38	24	32	24	20
36	22	30	22	18
34	20	28	20	16
32	18	28	18	14
30	16	26	16	12
28	14	24	14	10
26	12	22	12	8
24	10	20	10	6
22	8	18	8	4
20	6	16	6	3
18	4	14	4	2
16	3	12	2	1
14	2	10	1	1
12	1	8	-	-
10	-	6	-	-
8	-	4	-	-

**Таблица 2 - Приседания количество раз за 30 секунд**

От 18 до 30 лет			от 30 до 40 лет	
юноши	девушки	баллы	мужчины	женщины
38	35	<b>40</b>	32	30
36	32	<b>38</b>	32	28
35	31	<b>37</b>	31	27
34	30	<b>36</b>	30	26
32	28	<b>34</b>	28	24
30	26	<b>32</b>	26	22
28	24	<b>30</b>	24	20
26	22	<b>28</b>	22	18
24	20	<b>26</b>	20	16
22	18	<b>24</b>	18	14
20	16	<b>22</b>	16	12
18	14	<b>20</b>	14	10
16	12	<b>18</b>	12	8
14	10	<b>16</b>	10	6
12	8	<b>14</b>	8	4
10	6	<b>12</b>	6	2
8	4	<b>10</b>	4	1

**Таблица 3 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  
(количество раз)**

за 1 минуту

юноши	девушки	баллы	мужчины	женщины
30	15	<b>20</b>	11	9
28	14	<b>18</b>	9	8
26	12	<b>16</b>	7	6
24	11	<b>14</b>	6	5
22	10	<b>12</b>	5	4
20	9	<b>10</b>	4	3
18	8	<b>8</b>	3	2
16	6	<b>7</b>	2	1
14	5	<b>6</b>	-	-
12	4	<b>5</b>	-	-
10	3	<b>4</b>	-	-
8	2	<b>2</b>	-	-
6	1	<b>1</b>	-	-

**Таблица 4 - Подтягивание из виса на высокой перекладине  
(юноши и мужчины)**

**Подтягивание на низкой перекладине (90 см) (девушки и женщины)**

1 минута

юноши	девушки	баллы	мужчины	женщины
15	13	20	13	18
14	12	19	12	16
13	11	17	11	15
12	10	16	10	14
11	9	14	9	12
10	8	12	8	11
9	7	10	7	9
8	6	8	6	8
7	5	6	5	6
6	4	5	4	4
5	3	4	3	3
4	2	2	2	2
3	1	1	1	1

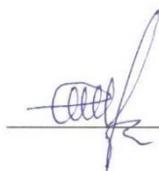
**Таблица 5 - Прыжок в длину с места (30 секунд)**

юноши	девушки	баллы	мужчины	женщины
240 см	235 см	20	195 см	190 см
235 см	230 см	19	190 см	185 см
230 см	225 см	18	185 см	180 см
225 см	220 см	17	180 см	175 см
220 см	215 см	16	175 см	170 см
215 см	210 см	14	170 см	165 см
210 см	200 см	12	165 см	160 см
205 см	195 см	10	160 см	155 см
200 см	190 см	8	155 см	150 см
195 см	185 см	7	150 см	145 см
190 см	180 см	6	145 см	140 см
185 см	175 см	5	140 см	135 см
180 см	170 см	4	135 см	130 см
175 см	165 см	3	130 см	125 см
170 см	160 см	2	125 см	120 см
165 см	155 см	1	120 см	115 см

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Издат. Центр «Академия», 2003. - 480 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. М.: Физическая культура, 2008. - 256 с.
3. Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с.
6. Шапкова Л.В. и др. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.
7. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». - М.: Академия, 2004. - 272 с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2002. - 264 с.
9. Правила соревнований по видам спорта /последние издания/.

Председатель предметной комиссии



К.Ш. Дунаев