

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии

Е.Ю.Илалтдинова

30 сентября 2019 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

2019 год

Пояснительная записка

Для направлений подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование/Физическая культура; 44.03.05 Педагогическое образование/Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности; 49.03.01 Физическая культура/Спортивная подготовка вступительное испытание по физической культуре состоит из спортивного многоборья, включающего в себя выполнение упражнений и нормативных требований основных разделов школьной программы по *легкой атлетике, акробатике и тестирования силовой подготовленности.*

Для направлений подготовки: 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/Физическая реабилитация; 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/Физическая реабилитация (на базе СПО) вступительное испытание заключается в выполнении тестовых заданий, включающих в себя вопросы по анатомии, физиологии, теории и методике физической культуры.

Проводится мероприятие в один день в соответствии с действующими правилами соревнований по этим видам спорта. За выполнение каждого вида испытаний начисляется определенное количество баллов в соответствии с представленными таблицами (см. табл. 1-9). Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент, составляет 100 баллов. Минимальное количество баллов, которое позволяет абитуриенту участвовать в конкурсе на поступление в вуз, составляет 55 баллов. ***В случае если поступающий набирает менее 55 баллов, он выбывает из конкурса.***

Мастерам спорта международного класса РФ и мастерам спорта РФ, выполнившим или подтвердившим разрядные нормы в течение двух лет, предшествующих вступительным испытаниям, по усмотрению предметной комиссии может быть предложена индивидуальная программа вступительных испытаний по физической культуре.

Программа вступительных испытаний

(Направления подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование/Физическая культура;
44.03.05 Педагогическое образование/Физическая культура и Безопасность
жизнедеятельности; 49.03.01 Физическая культура/Спортивная подготовка)

За выполнение каждого вида спортивного многоборья начисляется определенное количество баллов в соответствии с представленными таблицами (см. табл. 1-7). Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент, составляет 100 баллов. Минимальное количество баллов, которое позволяет абитуриенту участвовать в конкурсе на поступление в вуз, составляет 55 баллов. По результатам трёх видов программы вступительных испытаний вычисляется средний балл. **В случае если поступающий набирает менее 55 баллов за один из видов спортивного многоборья, он выбывает из конкурса.**

Например:

Бег 1000 м – 55 баллов

Акробатика – 55 баллов

Силовой тест – 92 балла

Итого: $(55+55+92)/3=67$ баллов

Акробатика

Мужчины	Оценка в баллах
Исходное положение (И.П.) – основная стойка (о.с.)	
1. Полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)	0,5
2. Прыжком кувырок вперед в упор присев	2,0
3. Стойка на голове и руках – держать	2,5
4. Опускание в упор присев, встать и переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
5. Приставляя правую (левую), поворот в основное направление	0,5
6. Кувырок вперед в упор присев	1,0
7. Прыжок вверх, прогнувшись и приземление в полуприсед с полунаклоном, руки вперед-вверх-наружу	0,5
8. Встать в ОС	
	10,0

Женщины	Оценка в баллах
Исходное положение (И.П.) – основная стойка (о.с.)	
1. Равновесие на правой (левой), руки в стороны	1,0
2. Приставляя левую (правую), полуприсед с полунаклоном ,руки назад («старт пловца»)	0,5
3. Кувырок вперед ноги скрестно в упор присев и поворот кругом	1,0
4. Кувырок назад в упор присев	1,0
5. Перекатом назад лечь на спину, руки вверх	0,5
6. «Мост»	2,0

7. Поворот в упор лежа и прыжком упор присев	1,0
8. Встать, переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
9. Поворот в основное направление	
	10,0

Примечание. Разрешается выполнять «мост» из положения стоя.

Оценивание выполнения упражнений по акробатике производится согласно действующим правилам соревнований. Базовая оценка комбинации – 10 баллов. Искажение 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. *Например, за комбинацию получена оценка – 6,4 балла.*

Итоговая оценка – $6,4 \cdot 10 = 64$ балла.

Силовой тест

Подтягивание (мужчины)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (И.П.) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

При подтягивании абитуриент обязан:

- из И.П. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи И.П.;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение.

Допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

Отжимание (женщины)

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (И.П.) упора лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

При сгибании-разгибании рук участница обязана:

- из И.П., согнуть руки до угла в локтевом суставе не более 90°
- разогнув руки, вернуться в И.П.;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи И.П.;

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

Результаты в силовом тесте представлены в таблице 1

Таблица 1

Оценивание в силовом тесте

Подтягивание				Отжимание			
Результат (кол-во подтягиваний)	Балл	Результат (кол-во подтягиваний)	Балл	Результат (кол-во отжиманий)	Балл	Результат (кол-во отжиманий)	Балл
5	55	14	92	15	55	25	90
6	70	15	93	16	70	26	91
7	73	16	94	17	73	27	92
8	79	17	95	18	76	28	93
9	85	18	96	19	79	29	94
10	87	19	97	20	82	30	95
11	89	20	98	21	85	31	96
12	90	21	99	22	87	32	97
13	91	22	100	23	88	33	98
				24	89	34	99
						35	100

Легкая атлетика

Вступительное испытание по легкой атлетике состоит из одного вида – бег на 1000 метров. Оно проходит на базе манежа факультета физической культуры и спорта НГПУ им. К.Минина. Поведение абитуриентов во время вступительных испытаний регламентируется в соответствии с действующими правилами по легкой атлетике.

Оценка результатов проводится по трём возрастным группам:

- первая – юноши и мужчины, девушки и женщины, до 29 лет включительно;
- вторая – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
- третья – женщины и мужчины более 40 лет.

Результаты оцениваются в соответствии с таблицами 2-7.

Таблица 2

Оценивание результатов в легкой атлетике (юноши и мужчины до 29 лет)

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
3,30,00	55	3,07,50	85
3,25,00	60	3,07,00	86
3,20,00	70	3,06,50	87
3,19,00	71	3,06,00	88
3,18,00	72	3,05,50	89

3,17,00	73	3,05,00	90
3,16,00	74	3,04,50	91
3,15,00	75	3,04,00	92
3,14,00	76	3,03,50	93
3,13,00	77	3,03,00	94
3,12,00	78	3,02,50	95
3,11,00	79	3,02,00	96
3,10,00	80	3,01,50	97
3,09,50	81	3,01,00	98
3,09,00	82	3,00,50	99
3,08,50	83	3,00,00	100
3,08,00	84		

Таблица 3

**Оценивание результатов в легкой атлетике
(девушки и женщины до 29 лет)**

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
4,30,00	55	3,57,50	85
4,25,00	60	3,56,00	86
4,20,00	70	3,54,50	87
4,18,50	71	3,53,00	88
4,17,00	72	3,51,50	89
4,15,50	73	3,50,00	90
4,14,00	74	3,49,00	91
4,12,50	75	3,48,00	92
4,11,00	76	3,47,00	93
4,09,50	77	3,46,00	94
4,08,00	78	3,45,00	95
4,06,50	79	3,44,00	96
4,05,00	80	3,43,00	97
4,02,00	82	3,42,00	98
4,03,50	81	3,41,00	99
4,00,50	83	3,40,00	100
3,59,00	84		

Таблица 4

**Оценивание результатов в легкой атлетике
(мужчины 30-39 лет)**

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
3,40,00	55	3,15,00	85
3,38,00	60	3,14,00	86
3,35,00	70	3,13,00	87
3,33,50	71	3,12,00	88
3,32,00	72	3,11,00	89
3,30,50	73	3,10,00	90
3,29,00	74	3,09,50	91

3,27,50	75	3,09,00	92
3,26,00	76	3,08,50	93
3,24,50	77	3,08,00	94
3,23,00	78	3,07,50	95
3,21,50	79	3,07,00	96
3,20,00	80	3,06,50	97
3,19,00	81	3,06,00	98
3,18,00	82	3,05,50	99
3,17,00	83	3,05,00	100
3,16,00	84		

Таблица 5

**Оценивание результатов в легкой атлетике
(женщины 30-39 лет)**

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
4,40,00	55	4,10,00	85
4,35,00	60	4,09,00	86
4,30,00	70	4,08,00	87
4,28,50	71	4,07,00	88
4,27,00	72	4,06,00	89
4,25,50	73	4,05,00	90
4,24,00	74	4,04,00	91
4,22,50	75	4,03,00	92
4,21,00	76	4,02,00	93
4,19,50	77	4,01,00	94
4,18,00	78	4,00,00	95
4,16,50	79	3,59,00	96
4,15,00	80	3,58,00	97
4,14,00	81	3,57,00	98
4,13,00	82	3,56,00	99
4,12,00	83	3,55,00	100
4,11,00	84		

Таблица 6

**Оценивание результатов в легкой атлетике
(мужчины старше 40 лет)**

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
4,00,00	55	3,27,50	85
3,50,00	60	3,26,00	86
3,45,00	70	3,24,50	87
3,44,00	71	3,23,00	88
3,43,00	72	3,21,50	89
3,42,00	73	3,20,00	90
3,41,00	74	3,19,50	91
3,40,00	75	3,19,00	92
3,39,00	76	3,18,50	93
3,38,00	77	3,18,00	94

3,37,00	78	3,17,50	95
3,36,00	79	3,17,00	96
3,35,00	80	3,16,50	97
3,33,50	81	3,16,00	98
3,32,00	82	3,55,50	99
3,30,50	83	3,50,00	100
3,29,00	84		

Таблица 7

**Оценивание результатов в легкой атлетике
(женщины старше 40 лет)**

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
5,00,00	55	4,25,00	85
4,50,00	60	4,24,00	86
4,40,00	70	4,23,00	87
4,39,00	71	4,22,00	88
4,38,00	72	4,21,00	89
4,37,00	73	4,20,00	90
4,36,00	74	4,19,00	91
4,35,00	75	4,18,00	92
4,34,00	76	4,17,00	93
4,33,00	77	4,16,00	94
4,32,00	78	4,15,00	95
4,31,00	79	4,14,00	96
4,30,00	80	4,13,00	97
4,29,00	81	4,12,00	98
4,28,00	82	4,11,00	99
4,27,00	83	4,10,00	100
4,26,00	84		

Программа вступительных испытаний

Направления подготовки: 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/Физическая реабилитация; 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/Физическая реабилитация (на базе СПО)

Для данных направлений подготовки вступительное испытание заключается в выполнении тестовых заданий, включающих в себя вопросы по анатомии, физиологии, теории и методике физической культуры. Всего будет предложено 15 тестовых заданий. В случае если поступающий набирает менее 55 баллов, он выбывает из конкурса.

Система оценивания уровня знаний представлена в таблице 9.

Таблица 9

Оценивание результатов тестирования

Балл	Кол-во выполненных заданий	Балл	Кол-во выполненных заданий
100	15	77	
99		76	
98		75	9
97		74	
96	14	73	
95		72	
94		71	
93		70	8
92	13	69	
91		68	
90		67	
89		66	
88	12	65	7
87		64	
86		63	
85		62	
84	11	61	
83		60	6
82		59	
81		58	
80	10	57	
79		56	
78		55	5

Председатель предметной комиссии



Д.И.Воронин