

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина»
(Мининский университет)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической деятельности



А.А. Толстенева

«20»

01

2025 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

г. Нижний Новгород

2025

Пояснительная записка

Для направлений подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование/Физическая культура; 44.03.01 Педагогическое образование/Физическая культура (на базе СПО); 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)/ Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины, 49.02.01 Физическая культура 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.*

Проводится мероприятие очным форматом 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; 44.03.01 Педагогическое образование/Физическая культура (на базе СПО); 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)/Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности, 49.02.01 Физическая культура.

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.

Уважаемые абитуриенты, видеоролик с акробатической комбинацией вы можете посмотреть по следующей ссылке: https://vk.com/video-1209565_171502953

Оценивание выполнения упражнений по акробатике производится согласно действующим правилам соревнований по спортивной гимнастике. Базовая оценка комбинации – 10 баллов. Искривление 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 И.П. составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа «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, допускается разведение ног 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 подтягивани й)	Балл	Результат (кол-во подтягивани й)	Балл	Результат (кол-во отжимани й)	Балл	Результат (кол-во отжимани й)	Балл
5	55	13	90	10	55	20	100
6	57	14	95	11	57		
7	60	15	100	12	60		
8	65			13	65		
9	70			14	70		
10	75			15	75		
11	80			16	80		
12	85			17	85		
				18	90		
				19	95		

Легкая атлетика

Вступительное испытание по легкой атлетике состоит из одного вида – бег на 1000 метров. Оно проходят на базе манежа факультета физической культуры 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
4,40,00	55	4,11,00	67
4,30,00	56	4,10,00	68
4,25,00	57	4,09,50	69
4,20,00	58	4,09,00	70
4,19,00	59	4,08,50	74
4,18,00	60	4,08,00	76
4,17,00	61	4,07,50	78
4,16,00	62	4,07,00	80
4,15,00	63	4,06,50	82
4,14,00	64	4,06,00	88
4,13,00	65	4,05,50	94
4,12,00	66	4,05,00	100

Таблица 3 - Оценивание результатов в легкой атлетике (девушки и женщины до 29 лет)

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
5,40,00	55	5,06,50	67
5,30,00	56	5,05,00	68
5,25,00	57	5,02,00	69
5,20,00	58	5,03,50	70
5,18,50	59	5,00,50	74
5,17,00	60	4,59,00	76
5,15,50	61	4,57,50	78
5,14,00	62	4,56,00	80
5,12,50	63	4,54,50	82
5,11,00	64	4,53,00	88
5,09,50	65	4,51,50	94
5,08,00	66	4,50,00	100

Таблица 4 - Оценивание результатов в легкой атлетике (мужчины 30-39 лет)

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
4,50,00	55	4,16,00	72
4,40,00	56	4,15,00	73
4,38,00	57	4,14,00	74
4,35,00	58	4,13,00	75
4,33,50	59	4,12,00	76
4,32,00	60	4,11,00	78
4,30,50	61	4,10,00	80
4,29,00	62	4,09,50	82
4,27,50	63	4,09,00	84
4,26,00	64	4,08,50	86
4,24,50	65	4,08,00	88
4,23,00	66	4,07,50	90
4,21,50	67	4,07,00	92
4,20,00	68	4,06,50	94
4,19,00	69	4,06,00	96
4,18,00	70	4,05,50	98
4,17,00	71	4,05,00	100

Таблица 5 - Оценивание результатов в легкой атлетике (женщины 30-39 лет)

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
5,50,00	55	5,11,00	72
5,40,00	56	5,10,00	73
5,35,00	57	5,09,00	74
5,30,00	58	5,08,00	75
5,28,50	59	5,07,00	76
5,27,00	60	5,06,00	78
5,25,50	61	5,05,00	80
5,24,00	62	5,04,00	82
5,22,50	63	5,03,00	84
5,21,00	64	5,02,00	86
5,19,50	65	5,01,00	88
5,18,00	66	5,00,00	90

5,16,50	67	4,59,00	92
5,15,00	68	4,58,00	94
5,14,00	69	4,57,00	96
5,13,00	70	4,56,00	98
5,12,00	71	4,55,00	100

Таблица 6 - Оценивание результатов в легкой атлетике (мужчины старше 40 лет)

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
6,10,00	55	5,29,00	72
6,00,00	56	5,27,50	73
5,50,00	57	5,26,00	74
5,45,00	58	5,24,50	75
5,44,00	59	5,23,00	76
5,43,00	60	5,21,50	78
5,42,00	61	5,20,00	80
5,41,00	62	5,19,50	82
5,40,00	63	5,19,00	84
5,39,00	64	5,18,50	86
5,38,00	65	5,18,00	88
5,37,00	66	5,17,50	90
5,36,00	67	5,17,00	92
5,35,00	68	5,16,50	94
5,33,50	69	5,16,00	96
5,32,00	70	4,55,50	98
5,30,50	71	4,50,00	100

Таблица 7 - Оценивание результатов в легкой атлетике (женщины старше 40 лет)

1000 м			
Результат (с)	Балл	Результат (с)	Балл
6,10,00	55	5,26,00	72
6,00,00	56	5,25,00	73
5,50,00	57	5,24,00	74
5,40,00	58	5,23,00	75
5,39,00	59	5,22,00	76
5,38,00	60	5,21,00	78
5,37,00	61	5,20,00	80
5,36,00	62	5,19,00	82
5,35,00	63	5,18,00	84
5,34,00	64	5,17,00	86
5,33,00	65	5,16,00	88
5,32,00	66	5,15,00	90
5,31,00	67	5,14,00	92
5,30,00	68	5,13,00	94
5,29,00	69	5,12,00	96
5,28,00	70	5,11,00	98
5,27,00	71	5,10,00	100

Список рекомендуемой литературы

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с. – (Сер. Бакалавриат).
2. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы [Текст] : метод. рекомендации для студентов дневной формы получения образования специальности 1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура / сост. Ю.В. Барташевич. – Барановичи : РИО БарГУ, 2011. – 29, [7]с. – 55экз.
3. Силовая подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В.В. Ягодин, М.С. Бородулина, О.И. Мусина, Н.В. Улитин; М-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021. – 160 С.