

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПРОГРАММА

**проведения дополнительных вступительных испытаний
профессиональной направленности по направлениям подготовки:**
49.03.01 Физическая культура (физкультурное образование).
*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура),
(адаптивное физическое воспитание).*
44.03.01 Педагогическое образование (физкультурное образование)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нижевартовск

Организация дополнительных вступительных испытаний профессиональной направленности

Прием вступительных экзаменов по общефизической подготовке организуется и проводится приемной комиссией в составе преподавателей факультета физической культуры и спорта. Присутствовать во время вступительного испытания кроме экзаменаторов разрешается:

- председателю Приемной комиссии НВГУ (его заместителю);
- ответственному секретарю Приемной комиссии НВГУ.

Программа вступительных испытаний в бакалавриат по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (физкультурное образование), 49.03.01 Физическая культура (физкультурное образование) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), (адаптивное физическое воспитание) составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Вступительные испытания проводятся в практической форме по общефизической подготовке с обязательным соблюдением правил техники безопасности. Спортивные сооружения для организации вступительных испытаний, а также задействованные в ходе соревнований спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать требованиям разрешающим их использование.

Обязательным условием организации вступительных испытаний является присутствие в течение всего времени их проведения медицинского работника.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медкомиссию (справка, подтверждающая прохождение обязательного медицинского осмотра, согласно Перечню специальностей и направлений подготовки, при приеме на обучение по которым поступающие проходят обязательные предварительные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном при заключении трудового договора или служебного контракта по соответствующей должности или специальности).

В случае если абитуриент до или во время вступительного испытания пожаловался на плохое самочувствие, его осматривает медицинский работник, дающий заключение о возможности дальнейшего прохождения испытания или его переносе на резервный день для сдачи вступительных испытаний.

Абитуриенты обязаны:

- явиться на вступительное испытание в указанное в расписании дату и время;

- иметь при себе паспорт, который предъявляется перед выполнением каждого норматива;
- быть в спортивной форме;
- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать тишину и работать самостоятельно, в случаи необходимости общаться с экзаменаторами корректно.

При сдачи документов в приемную комиссию университета и на консультации предварительно абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их права и обязанности, а перед выполнением испытания предоставляется время для разминки к сдаче нормативов.

Условия выполнения экзаменационных нормативов по общефизической подготовке (предоставляется одна попытка для выполнения каждого норматива):

1. Прыжок в длину с места. Разрешается только одновременное отталкивание обеими ногами. Перед началом прыжка ступни ног не должны отделяться от пола, чтобы затем коснуться его вновь (подскок). Результат определяется по месту касания любой частью тела, ближайшему к линии отталкивания. Абитуриент имеет право на три зачетные попытки, из которых лучшая заносится в протокол.

2. Челночный бег 11 x 18 метров. Применяются 6 пластмассовых кубиков, пять из которых абитуриент размещает перед линией старта, а шестой держит в руке. Бег начинается с высокого старта после команд «На старт!» и «Марш!». Испытуемый должен последовательно перенести все шесть кубиков в пределах расстояния, равного длине волейбольной площадки (18м). Ширина дорожки – 1,25м. Суммарное расстояние при беге не должно быть менее 198м. Закончившим дистанцию считается тот, кто поставит все кубики на линию финиша. Абитуриент не имеет права бросать кубики за контрольную линию или пробегать линию финиша, не обозначив постановки кубика на пол. За каждое нарушение данного правила к результату добавляется 0,2 секунды штрафного времени. Допускается лишь одна попытка преодоления дистанции.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин – выполняются на гимнастическом мате из исходного положения, лежа на спине руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускается рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевыми суставами коленных с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата. Каждый правильно выполненный наклон отмечается командой «Есть!», подаваемое экзаменатором после фиксации на 0,5 сек И.П. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных наклонов. Результат измеряется числом выполненных без нарушений наклонов.

4. Подтягивание на перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из положения «вис хватом сверху». Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами,

рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемое экзаменатором после фиксации на 0,5 сек И.П. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных подтягиваний. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки) выполняется из исходного положения упора лежа: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для контактной платформы (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 испытуемой. При сгибании и разгибании рук абитуриентка обязана: из И.П., согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе, разогнув руки вернуться в и.п., зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи И.П. Испытуемым запрещено касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45 градусов, делать «рывки» и «волны» головой, плечами туловищем. Участница может отдыхать в И.П. Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемое экзаменатором после фиксации на 0,5 сек И.П. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение выполнения упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний-разгибаний рук. Результат измеряется числом выполненных без нарушений сгибаний-разгибаний рук.

5. Акробатика. Испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения соединений не допускается.

Мужчины	Женщины
И.п. – о.с.	И.п. – о.с.
Равновесие на левой (правой), руки в стороны, туловище горизонтально (держать)	Равновесие на правой (левой), руки в стороны, туловище горизонтально (держать)
Шаг правой (левой) и кувырок в упор присев	Шаг правой (левой) и кувырок в упор присев, ноги скрестно
Стойка на лопатках (держать)	Поворот кругом в упор присев
Опускание в упор присев	Кувырок назад и перекатом назад лечь на спину, руки вверх
Встать на левую (правую), правую (левую) вперед на носок руки вверх	«Мост» (держать)
Переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь руки в стороны	Поворот налево (направо) упор присев
С поворотом налево (направо) упор присев и кувырок назад в упор присев	Встать в основную стойку и шагом правой (левой) переворот в сторону, в стойку ноги врозь, руки в стороны
Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	Приставить ногу и прыжок вверх прогнувшись

Если участник изменил порядок элементов в акробатической связке, пропустил один из них или допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, его оценка снижается на **1,0** балл.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка – **20,0** баллов.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

1. Абитуриенты

1.1. Девушки могут быть одеты в гимнастические купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»).

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.

1.4. Упражнение может выполняться в носках или в гимнастических тапочках (чешках).

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судьё при участниках.

2.3. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

2.5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на гимнастической площадке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.6. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3. Оценка исполнения

3.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

3.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

3.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд.

3.4. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

Исходное положение – основная стойка	Баллы за элементы	Исходное положение – основная стойка	Баллы за элементы
Равновесие на левой (правой), руки в стороны, туловище горизонтально (держать)	3	Равновесие на правой (левой), руки в стороны, туловище горизонтально (держать)	2
Шаг правой (левой) и кувырок в упор присев	3	Шаг правой (левой) и кувырок в упор присев, ноги скрестно	2
Стойка на лопатках (держать)	4	Поворот кругом в упор присев	1
Опускание в упор присев	1	Кувырок назад и перекатом назад лечь на спину, руки вверх	2
Встать на левую (правую), правую (левую) вперед на носок руки вверх	1	«Мост» (держать)	4
Переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь руки в стороны	5	Поворот налево (направо) упор присев	3
С поворотом налево (направо) упор присев и кувырок назад в упор присев	2	Встать в основную стойку и шагом правой (левой) переворот в сторону, в стойку ноги врозь, руки в стороны	5
Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1	Приставить ногу и прыжок вверх прогнувшись	1
Всего баллов за связку	20	Всего баллов за связку	20

4. Оборудование

4.1. Упражнение выполняется на гимнастической площадке не менее 10 x 10 метров.

4.2. Вокруг гимнастической площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

2. Каждый вид упражнений оценивается абсолютными результатами, которые переводятся в баллы. Итоговые результаты, полученные каждым

абитуриентом, представляют собой сумму баллов по 5 видам программы по 100-балльной шкале.

Баллы (макс./мин.)	Прыжок в длину с места (см)			
	Мужчины		Женщины	
	17-29 лет	30 и старше	17-27 лет	28 и старше
20	280 и лучше	270 и лучше	230 и лучше	220 и лучше
1	205	195	155	145
Баллы	Челночный бег 11x18 м (сек)			
20	41.00 и лучше	43.00 и лучше	48.00 и лучше	53.00 и лучше
1	50.00	01.00.00	01.10.00	01.15.00
Баллы	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	
20	22	20	25	23
1	3	1	6	4
Баллы	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз, за 1 мин.)			
20	54	50	48	44
1	30	28	26	22
Баллы	Акробатика (баллы)			
20	Максимальный балл за выполнение связки			
1	Минимальный балл за выполнение связки			

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО НАБРАННЫХ БАЛЛОВ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ – 25

Экзамен проводится с использованием 100-балльной системы оценивания.

3. Предметная комиссия по окончании вступительных испытаний результаты обрабатывает и передает их в приемную комиссию университета. После чего результаты тестирования размещаются для ознакомления в главном корпусе НВГУ (Ленина 56) и в Физкультурно-оздоровительном комплексе НВГУ (Ленина 2) на информационных стендах.