Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

проректор по учебно-методической работе

Л.И. Тимонина

Подписано цифровой подписью:
Тимонина Любовь Ильинична
Дата: 2021.11.17 16:41:00 +03'00'

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(для поступающих возрастной категории старше 28 лет)

Составитель:
заведующий кафедрой
физической культуры и спорта
канд. пед. наук, профессор
Смирнова Л. М.

Кострома
2021

Пояснительная записка

Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в КГУ, Регламентом проведения вступительных испытаний и Программой вступительного испытания.

Целевая аудитория – для абитуриентов, поступающих на направление подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование, профиль – Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями) Физическая культура, безопасность жизнедеятельности.

Очная форма вступительного испытания

Продолжительность экзамена (очно) – экзамен проходит в два дня: легкая атлетика (1-ый день); гимнастика (2-ой день).

Форма вступительного испытания профессиональной направленности (очно) – выполнение упражнений физкультурно-спортивной направленности.

Содержание вступительного испытания, критерии оценки и шкала оценивания

Вступительный экзамен по физической подготовке состоит из сдачи нормативов по **легкой атлетике**, спортивной **гимнастике**. Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент – **100**. Из них по легкой атлетике – 40 баллов; по гимнастике – 60 баллов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Виды легкой атлетики	**Оценки / нормативные требования**		
	Мужчины	**Женщины**	**Сбавки**
	40 б.	**40 б.**	
Бег на 100 м (сек.)	13,2	16,2	по таблице
Бег на 1000 м (сек.)	3,25	4,20	по таблице
Прыжок в длину с/р (м.)	4,50	3,50	по таблице
Метание гранаты (м.)	40,00	25,00	по таблице

Примечание:

Легкая атлетика. После общего подсчета баллов сумма делится на 4 и выводится окончательная оценка (см. приложение №1). Абитуриенты, получившие «**0**» баллов на двух видах и более к дальнейшей сдачи экзаменов не допускаются.

ГИМНАСТИКА

Мужчины:

1. Упражнение по выбору: комбинация на параллельных брусьях или низкой перекладина.
2. Акробатика.
3. Опорный прыжок.

Женщины:

1. Бревно.
3. Опорный прыжок.
4. Акробатика.

Общая оценка по вступительному экзамену ГИМНАСТИКА 60 баллов, набранных по результатам выполнения всех упражнений (см. приложение № 2).

Приложение №1

Общая оценка по вступительному экзамену ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 40 баллов, набранных по результатам выполнения всех видов (свыше 28 лет):

баллы	**Прыжок в длину**		**100м**		**1000 м**		**метание гранаты**		**баллы**
	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	
40	3,50	4,50	16,2	13,2	4,20	3,25	25,00	40,00	40
39	3,48	4,48	16,3	13,3	4,21	3,26	24,50	39,00	39
38	3,46	4,46	16,4	13,4	4,22	3,27	24,00	38,00	38
37	3,44	4,44	16,5	13,5	4,23	3,28	23,50	37,50	37
36	3,42	4,42	16,6	13,6	4,24	3,29	23,00	37,00	36
35	3,40	4,40	16,7	13,7	4,25	3,30	22,50	36,50	35
34	3,38	4,38	16,8	13,8	4,26	3,31	22,00	36,00	34
33	3,36	4,36	16,9	13,9	4,27	3,32	21,50	35,50	33
32	3,34	4.34	17,0	14,0	4,28	3,33	21,00	35,00	32
31	3,32	4.32	17.1	14,1	4,29	3,34	20,50	34,50	31
30	3,30	4,30	17,2	14,2	4,30	3,35	20,00	34,00	30
29	3,28	4,28	17,3	14,3	4,31	3,36	19,50	33,50	29
28	3,26	4,26	17.4	14,4	4,32	3,37	19,00	33,00	28
27	3,24	4,24	17,5	14,5	4,33	3,38	18,50	32,50	27
26	3,22	4,22	17,6	14,6	4,34	3,39	18,00	32,00	26
25	3,20	4,20	17,7	14,7	4,35	3.40	17,50	31,50	25
24	3,18	4,18	17,8	14,8	4,36	3,41	17,00	31,00	24
23	3.16	4.16	17,9	14,9	4,37	3,42	16,50	30,50	23
22	3.14	4.14	18,0	15,0	4,38	3,43	16,00	30,00	22
21	3,12	4,12	18,1	15,1	4,39	3,44	15,50	29,50	21
20	3,10	4,10	18,2	15,2	4,40	3,45	15,00	29,00	20
19	3,08	4,08	18,3	15,3	4,41	3,46	14,50	28,50	19
18	3.06	4.06	18.4	15,4	4,42	3,47	14,00	28,00	18
17	3.04	4.04	18,5	15,5	4,43	3,48	13,50	27,50	17
16	3.02	4.02	18,6	15,6	4,44	3,49	13,00	27,00	16
15	3,00	4,00	18,7	15,7	4,45	3.50	12,50	26,50	15
14	2,98	3,98	18,8	15,8	4,46	3,51	12,00	26,00	14
13	2,96	3,96	18,9	15,9	4,47	3,52	11,50	25,50	13
12	2,94	3,94	19,0	16,0	4,48	3,53	11,00	25,00	12
11	2,92	3,92	19,1	16,1	4,49	3,54	10,50	24,50	11
10	2,90	3,90	19,2	16,2	4,50	3,55	10,00	24,00	10
9	2,88	3,88	19,3	16,3	4,51	3,56	9,50	23,50	9
8	2,86	3,86	19.4	16,4	4,52	3,57	9,00	23,00	8
7	2,84	3,84	19,5	16,5	4,53	3,58	8,50	22,50	7
6	2,82	3,82	19,6	16,6	4,54	3,59	8,00	22,00	6
5	2,80	3,80	19,7	16,7	4,55	4.00	7.50	21,50	5
4	2,78	3,78	19,8	16,8	4,56	4,01	7,00	21,00	4
3	2,76	3,76	19,9	16,9	4,57	4,02	6,50	20,50	3
2	2,74	3,74	20,0	17,0	4,58	4,03	6,00	20,00	2
1	2.72	3.72	20,1	17,1	4,59	4,04	5,50	19,50	1
0	2.70	3.70	20,2	17,2	4,60	4,05	5,00	19,00	0

Приложение № 2

Общая оценка по вступительному экзамену **ГИМНАСТИКА** в баллах, набранных по результатам выполнения всех упражнений:

60-50 баллов		**49-40 баллов**		**39-30 баллов**		**29-20 баллов**		**19-10 баллов**		**9-1 балл**	
10	60	8.9	49	7.9	39	6.9	29	5.9	19	4.9	9
9.9	59	8.8	48	7.8	38	6,8	28	5.8	18	4.8	8
9.8	58	8.7	47	7.7	37	6.7	27	5,7	17	4.7	7
9.7	57	8,6	46	7,6	36	6.6	26	5.6	16	4.6	6
9,6	56	8,5	45	7,5	35	6.5	25	5,5	15	4.5	5
9,5	55	8.4	44	7.4	34	6,4	24	5,4	14	4.4	4
9.4	54	8,3	43	7,3	33	6.3	23	5,3	13	4.3	3
9,3	53	8,2	42	7,2	32	6,2	22	5,2	12	4.2	2
9,2	52	8.1	41	7.1	31	6,1	21	5.1	11	4.1	1
9.1	51	8,0	40	7,0	30	6.0	20	5.0	10	4.0	0
9,0	50										

Сбавки за ошибки

Все упражнения оцениваются с точностью до 0,1 б. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние, и грубые ошибки, а также – ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.

Мелкие ошибки – не оттянутые носки, небольшие, несущественные отклонения от безукоризненного выполнения. Сбавка – 0,1 б.

Средние ошибки – значительное отклонение от безукоризненного выполнения, разведенные и согнутые ноги, руки. Сбавка – 0,3 б.

Грубые ошибки – большое искажение, граничащее с невыполнением. Падения, дополнительная опора при приземлении, выполнении элемента. Сбавка - 0,5 б.

Во всех видах испытания абитуриенту предоставляется только одна попытка.

Испытания мужчин и женщин проводятся в виде выполнения гимнастического упражнения на трех снарядах, которые имеют обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 сек. Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 4,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Если при выполнении элемента по ОФП абитуриент допускает грубую ошибку сбавкой более чем 0,5 балла, элемент не засчитывается.

ГИМНАСТИКА

Содержание упражнений и их оценка.

Мужчины:

Упражнение по выбору:

Перекладина низкая

И.п[1]. — вис стоя.

1. Силой подъем переворотом в упор	- 3,0 бал.
2. Перемах правой в упор верхом и перехват руками в хват снизу	- 0,5
3. Оборот вперед в упоре, ноги врозь правой	- 3,5
4. Поворот направо кругом с перемахом левой ногой и перехватом левой рукой – упор	- 1,5
5. Махом назад, соскок с поворотом кругом (в любую сторону)	- 1,5

или брусья паралельные средние.

И.п. — упор на руках.

1. Размахивание в упоре на руках	- 0,5 бал.
2. Махом вперед подъем, сед ноги врозь	- 2,0
3. Перехват руками вперед и стойка, на плечах силой согнувшись	-3,5
4. Кувырок вперед в сед ноги врозь	- 0,5
5. Перемах внутрь и мах назад	-0,5
6. Махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к снаряду	- 2,0

II. Акробатика:

И.п. – о.с[2].

1. Шаг левой (правой) равновесие (ласточка) держать, выпрямиться руки вверх	- 1,5 бал.
2. Присед руки вперед	- 0,5
3. Кувырок вперед	- 1,0
4. Стойка на руках и голове — держать	- 2,0
5. Опускание в упор присев	- 0,5
6. Кувырок назад	- 1,0
7. Прыжок с поворотом на 180°, руки в стороны	- 1,0
8. Руки вверх и переворот в сторону в стойку ноги врозь	- 2,5

9. Приставить ногу – о.с.

III. Опорный прыжок ноги врозь. Козел в длину, высота — 100 см.

Женщины:

Опорный прыжок (козел в ширину, высота — 100 см). Прыжок ноги врозь.

Бревно низкое

И.П. стоя поперек у конца бревна, шагом на бревно в стойку руки в стороны

1. Высокий шаг с разноименным положением рук (одна рука вперед, другая в сторону)	– 0,7 бал.
2. Шаг правой (левой), мах левой (правой) руки в стороны	– 0,5
3. Два шага на носках руки в стороны,	
4. Прыжком в переднее равновесие руки в стороны (держать 2 сек.)	– 2,5
4. Выпрямиться в стойку на носках поперек бревна руки вверх, шагом одной и приставляя другую	
5. Присед руки дугами вниз	– 0,3
6. Поворот в приседе на 180	– 1,5
7. Выпрямиться в стойку на носках поперек бревна руки на пояс, два шага польки руки в стороны	- 2,5
8. Соскок прогнувшись с конца бревна толчком двумя (приземление спиной к снаряду	– 2,0

III.*Акробатика*:

И.п. - о.с.

1.Шаг левой (либо правой) равновесие (ласточка) держать (2 сек.), выпрямиться руки вверх	1,0 бал.
упор присев, кувырок вперед -	1,0 бал.
2. Прыжок, прогнувшись с поворотом на 180 ° в упор присев	- 0,5
3. Кувырок назад	- 1,5
4. Перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками (держать 2 сек.)	- 1,0
5. Опуская ноги, лечь на спину «Мост»	- 1,5
6. Поворотом налево (направо) в упор лежа, толчком двумя в упор присев	- 1,0
7. Встать, руки вверх переворот боком, приставляя ногу — о.с.	- 2,5

[1] И.п. – исходное положение

[2] О.с. – основная стойка

Дистанционная форма вступительного испытания

Содержание вступительного испытания, критерии оценки и шкала оценивания

Вступительный экзамен по физической подготовке состоит из сдачи нормативов по акробатике и ОФП. Максимальное количество баллов, которые может набрать абитуриент – **100**. Из них по акробатике – 60 баллов; ОФП – 40 баллов.

Виды вступительных испытаний	**нормативные требования**		
	Мужчины	**Женщины**	**Нормативные требования**
Акробатика	Х	Х	по таблице № 1
ОФП:			
Упражнение на гибкость наклон вперед из положения стоя		Х	по таблице № 2
Подтягивание в висе хватом сверху	Х		по таблице № 3
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	Х	Х	по таблице № 3

Примечание: После общего подсчета баллов четырех видов испытания суммируются и выводится окончательная оценка.

Во всех видах испытания абитуриенту предоставляется только ***одна попытка***.

Сбавки за ошибки

Все упражнения оцениваются с точностью до 0,1 б. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние, и грубые ошибки, а также – ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.

Мелкие ошибки – не оттянутые носки, небольшие, несущественные отклонения от безукоризненного выполнения. Сбавка – 0,1 б.

Средние ошибки - значительное отклонение от безукоризненного выполнения, разведенные и согнутые ноги, руки. Сбавка – 0,3 б.

Грубые ошибки – большое искажение, граничащее с невыполнением. Падения, дополнительная опора при приземлении, выполнении элемента. Сбавка - 0,5 б.

АКРОБАТИКА
(женщины)

И.п. - о.с.[3]

-Шагом левой (правой) равновесие ласточка» (держать 2 сек) -2,0 б.
-поднимая руки вверх выпрямиться - 0,5 б.
-упор присев, перекат назад в стойку на лопатках (держать 2 сек) -2,0 б.
-опуская таз, лечь на спину (ноги под прямым углом относительно тела) выполнить «мост» (держать 2 сек) -2,0 б.
-поворот в упор лёжа, толчком двумя ногами упор присев, встать руки в стороны -1,5 б.
-присед руки вниз-назад «старт пловца» прыжок с поворотом кругом -2,0 б.

ИТОГО 10,0 баллов

(мужчины)

И.п. - о.с.
- шагом левой (правой) равновесие «ласточка» (держать 2 сек) - 2,0 б.
- поднимая руки вверх выпрямиться, упор присев стойка на руках и голове (держать 2 сек.) - 2,5 б.

[3] И.п. – исходное положение, о.с. – основная стойка

- опуститься в упор лежа, через левую (правую) руку поворот плечом назад в сед с опорой руками сзади - 0,5 б.
- поднимая ноги, сед углом руки в стороны (держать 2 сек.) - 2,0 б.
- перекат назад согнувшись до касания носками пола за головой - 0,5 б.
- перекатом вперед присед ноги скрестно и поворот на 180 в старт пловца - 0,5 б.
- прыжок с поворотом на 360 - 2,0 б.

Оценка выполнения упражнения по акробатике.

Таблица 1

60-50 баллов		**49-40 баллов**		**39-30 баллов**		**29-20 баллов**		**19-10 баллов**		**9-1 балл**	
10	60	8.9	49	7.9	39	6.9	29	5.9	19	4.9	9
9.9	59	8.8	48	7.8	38	6,8	28	5.8	18	4.8	8
9.8	58	8.7	47	7.7	37	6.7	27	5,7	17	4.7	7
9.7	57	8,6	46	7,6	36	6.6	26	5.6	16	4.6	6
9,6	56	8,5	45	7,5	35	6.5	25	5,5	15	4.5	5
9,5	55	8.4	44	7.4	34	6,4	24	5,4	14	4.4	4
9.4	54	8,3	43	7,3	33	6.3	23	5,3	13	4.3	3
9,3	53	8,2	42	7,2	32	6,2	22	5,2	12	4.2	2
9,2	52	8.1	41	7.1	31	6,1	21	5.1	11	4.1	1
9.1	51	8,0	40	7,0	30	6.0	20	5.0	10	4.0	0
9,0	50										

Примечание: Испытания мужчин и женщин проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 сек. Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

ОФП

Наклон вперед из положения стоя на полу (женщины)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Абитуриент выступает в спортивной форме (короткой), позволяющей экзаменаторам определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 сек.

Оценка выполнения упражнения на гибкость
«Наклон вперед из положения стоя на полу» (женщины)

Таблица № 2

20-15 баллов		**14,5-10 баллов**		**9,5-5 баллов**	
Касание ладонями пола за пятками		Касание ладонями пола перед ступнями		Касание кончиками пальцев пола перед ступнями	
10	20	8.9	14,5	7.9	9,5
9.9	19,5	8.8	14	7.8	9,0
9.8	19	8.7	13,5	7.7	8,5
9.7	18,5	8.6	13	7,6	8,0

9.6	18	8.5	12,5	7.5	7,5
9.5	17,5	8.4	12,0	7.4	7,0
9.4	17	8.3	11,5	7.3	6,5
9.3	16,5	8.2	11,0	7.2	6,0
9.2	16	8.1	10,5	7.1	5,5
9.1	15,5	8.0	10,0	7.0	5
9,0	15				

Если при выполнении элемента ОФП абитуриент допускает грубую ошибку - сбавкой более чем 0,5 балла, результат не засчитывается:

1) сгибание и разведение ног в коленях;
2) сгибание одной ноги
3) удержание результата пальцами, ладонью одной руки;
4) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2.2. Подтягивание в висе хватом сверху (кол-во раз) (мужчины)

При выполнении силового теста должен соблюдаться гимнастический стиль исполнения.

Требования выполнения упражнения:

- хватом сверху, кисти на ширине плеч;
- ноги вместе, в коленных суставах не сгибать, носки оттянуты;
- полная амплитуда с одновременным сгибанием и полным разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах;
- без рывков или махов;
- подбородок поднимать выше грифа перекладины;
- упражнение выполняется в спокойном темпе с фиксацией в висе (0,5 сек).

Если одно из требований нарушено, то выполненное повторение не засчитывается.

Кисти рук должны быть открыты, использование перчаток, лямок, крюков запрещено.

В противном случае, испытуемый до выполнения теста не допускается.

2.3. Поднимание ног в висе до угла 90^0 на гимнастической стенке (кол-во раз) (мужчины и женщины)

При выполнении силового теста должен соблюдаться гимнастический стиль исполнения.

Требования к выполнению упражнения:

- ноги вместе, в коленных суставах не сгибать, носки оттянуты;
- ноги поднимать до угла 90˚, без рывков и махов;
- поясница прижата к гимнастической стенке;
- упражнение выполняется в спокойном темпе с фиксацией в висе (0,5 сек).

Если одно из требований нарушено, то выполненное повторение не засчитывается. Кисти рук должны быть открыты, использование перчаток, лямок, крюков запрещено. В противном случае, испытуемый до выполнения теста не допускается.

Оценка выполнения испытаний
Поднимание ног в висе до угла 90 градусов на гимнастической стенке (кол-во раз) (мужчины и женщины)

Таблица № 3:

баллы	**Подтягивание в висе хватом сверху Количество раз. (мужчины)**	**Поднимание ног в висе до угла 90^0 Количество раз. (мужчины, женщины)**
20	20	20
19	19	19
18	18	18
17	17	17
16	16	16
15	15	15
14	14	14
13	13	13
12	12	12
11	11	11
10	10	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1
0	0	0

Литература для подготовки к экзамену

1. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: Университетская библиотека ONLINE http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936.
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 .

Ссылка на выполнение упражнений по гимнастике.