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

Утверждено
Проректор по учебно-методической работе
_____ Тимонина Л.И.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кострома
2020

Пояснительная записка

Целевая аудитория – для абитуриентов, поступающих на направление подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» (заочная форма обучения, бакалавриат).

Вступительное испытание проводится с использованием дистанционных технологий.

Экзаменационной комиссией принимаются видеофайлы **MP4 Video** на электронный адрес, указанный в Личном кабинете абитуриента, в течение дня предшествующего дню проведения вступительного испытания и в день вступительного испытания до начала экзамена.

Длительность ролика – не более 15 минут.

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

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	X	X	по таблице № 1
ОФП:			
Упражнение на гибкость наклон вперед из положения стоя		X	по таблице № 2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	X		по таблице № 3

Примечание: После общего подсчета баллов двух 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
(девушки)

И.п. - о.с.[1]

-Шагом левой (правой) равновесие ласточка» (держать 2 сек) -2,0 балла

-поднимая руки вверх выпрямиться - 0,5 балла

-упор присев, перекат назад в стойку на лопатках (держать 2 сек) -2,0 балла

-опуская таз, лечь на спину (ноги под прямым углом относительно тела)

---

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

выполнить «мост» (держать 2 сек)	-2,0 балла
-поворот в упор лёжа, толчком двумя ногами упор присев, встать руки в стороны	-1,5 балла
-присед руки вниз-назад «старт пловца» прыжок с поворотом кругом	-2,0 балла
ИТОГО	**10,0 баллов**

(мужчины)

И,п. - о.с.

-Шагом левой (правой) равновесие «ласточка» (держать 2 сек)	-2,0 балла
-поднимая руки вверх выпрямиться, упор присев, упор лежа	-2,0 балла
-через левую или правую руку поворот плечом назад в сед с опорой руками сзади	- 0,5 балла
-поднимая ноги, сед углом руки в стороны (держать 2 сек)	-2,0 балла
-перекатом назад, стойка на лопатках (держать 2 сек)	-2,0 балла
-перекатом вперёд присед руки вниз-назад «старт пловца» - прыжок с поворотом на 360°	-1,0 балл
ИТОГО	**10,0 баллов**

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: Если при выполнении элемента по акробатике абитуриент допускает грубую ошибку сбавкой более чем 0,5 балла, элемент не засчитывается и из стоимости комбинации (10,0 б) высчитывается стоимость элемента, приведена в таблице № 1.

ОФП

(девушки)

Наклон вперед из положения стоя на полу

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»

Таблица № 2

40-30 баллов		**29-20 баллов**		**19-10 баллов**		**9-0 баллов**	
Касание ладонями пола за пятками		Касание ладонями пола перед ступнями		Касание кончиками пальцев пола перед ступнями		Отсутствие касания пальцами пола (угол наклона ≈ 135°	
10	40	8.9	29	7.9	19	6.9	9
9.9	39	8.8	28	7.8	18	6,8	8
9.8	38	8.7	27	7.7	17	6.7	7
9.7	37	8,6	26	7,6	16	6.6	6
9,6	36	8,5	25	7,5	15	6.5	5
9,5	35	8.4	24	7.4	14	6,4	4
9.4	34	8,3	23	7,3	13	6.3	3
9,3	33	8,2	22	7,2	12	6,2	2
9,2	32	8.1	21	7.1	11	6,1	1
9.1	31	8,0	20	7,0	10	6.0	0
9,0	30						

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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
(мужчины)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из И.П: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед-наружу. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Абитуриент, сгибает руки 45° от прямого угла (при этом локти не должны разводиться более 45° относительно тела) затем, разгибая руки, возвращается в И.П и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора в И.П.

Если при выполнении элемента ОФП абитуриент допускает грубую ошибку - сбавкой более чем 0,5 балла, элемент не засчитывается. При выполнении 3 элементов с грубыми ошибками фиксация выполнение прекращается.

1) касание пола коленями, бедрами, тазом или поднимание таза;
2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;
5) сгибание рук меньше 45° от прямого угла,
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45° градусов

Оценка выполнения испытания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Таблица № 3:

баллы	Количество раз. Для выполняющих возрастной категории 18-29 лет	Количество раз. Для выполняющих возрастной категории 30-39 лет	Количество раз. Для выполняющих возрастной категории 40 и старше
40	44	32	28
38	42	30	26
36	40	28	25
34	38	26	24
32	36	24	22
30	34	22	20
28	32	20	18
26	30	18	17
24	28	17	16
22	26	16	15
20	24	15	14
18	22	14	13
16	20	13	12
14	18	12	11
12	16	10	10
10	15	9	9
8	14	8	8
6	12	7	7
4	10	6	6
2	8	5	4
0	6	4	2

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.

Ссылка на выполнение упражнений по гимнастике -
https://cloud.mail.ru/public/5y2H/3tKDk1QZ8