

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета
ЧГПУ им. И.Я. Яковлева
27.10.2023 г. (протокол № 3)

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА**

Чебоксары
2023

Пояснительная записка

Программа вступительных испытаний составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта РФ по физической культуре, предъявляемыми к выпускникам средних общеобразовательных учреждений.

1. Процедура проведения вступительных испытаний

При поступлении на факультет физической культуры ЧГПУ им. И.Я. Яковлева абитуриенты сдают вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре

Вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре для абитуриентов проводятся в форме двигательных тестов для оценки уровня их физической подготовленности.

Испытания включают шесть двигательных тестов:

1. Бег 100 м на время, (с).
2. Тройной прыжок с места на дальность, (м).
3. Бег 1500 м (мужчины) / 800 м (женщины) на время, (мин., с).
4. Акробатика (комбинация), (баллы).
5. Удержание угла на время: в упоре на параллельных брусьях (мужчины) / в висе на гимнастической стенке (женщины), (с).
6. Подтягивания на высокой перекладине (мужчины) / сгибания-разгибания рук в упоре лежа (женщины), (раз).

2. Программа вступительных испытаний

Программа вступительных испытаний профессиональной направленности по физической культуре соответствует требованиям ФГОС РФ по физической культуре, предъявляемым к выпускникам средних общеобразовательных учреждений. Двигательные тесты имеют следующее содержание:

1. **Бег 100 м на время, (сек)** выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Время фиксируется со старта с точностью до 0,1 сек. Разрешается бежать с высокого старта.

2. **Тройной прыжок с места на дальность, (м).**

Тройной прыжок с места (м) выполняется двумя ногами от линии отталкивания с махом рук. Техника тройного прыжка делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание (одной ногой);
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание (одной ногой);
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую ногу и затем – на две ноги.

Результат за прыжок определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки, фиксируется лучший результат.

3. **Бег 1500 м (мужчины) / 800 м (женщины) на время, (мин., с)** выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Время фиксируется со старта с точностью до 1 сек.

4. **Акробатика**

Упражнения оцениваются по правилам соревнований в 10-ти балльной системе с переводом в 100-балльную (см. табл.).

Мужчины:

И.п. – полуприсед с наклоном, руки назад

- кувырок вперед прыжком в упор присев 1,0
- толчком двумя ногами стойка на голове и руках (держать 3 с) 2,0
- силой, выпрямляя руки, упор лежа 1,0
- толчком ног упор, стоя согнувшись, ладони опираются о пол на расстоянии от носков не более чем длина ладони (держать 5 с) 2,5
- выпрямиться, дугами вперед руки вверх
- толчковую ногу вперед–книзу и переворот в сторону в стойку на маховой ноге, толчковую в сторону-книзу 2,0
- шаг на толчковую ногу с поворотом в сторону движения, упор присев и кувырок назад 1,0
- махом рук вперед-вверх, прыжок, ноги врозь и после приземления в полуприсед, выпрямиться, дугами наружу руки вниз – о.с. 0,5

Женщины:

И.п. – о.с.

- равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны 1,0
- приставляя ногу, полуприсед с наклоном, руки назад 0,5
- кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно 1,0
- поворот кругом 0,5
- кувырок назад в упор присев 1,5
- выпрямляя ноги, упор стоя с опорой ладонями о пол на расстоянии от носков не более, чем длина ладони (держать 5 с) 1,5
- упор присев и перекатом назад, лечь на спину, руки вверх 0,5
- сгибающая ноги и руки одновременно «мост» 2,0
- поворот кругом в упор присев 1,0
- прыжок прогнувшись, руки вверх-наружу, о.с. 0,5

5. Удержание угла на время: в упоре на параллельных брусьях (мужчины) / в вися на гимнастической стенке (женщины), (с).

Удержание угла на время в упоре на параллельных брусьях. Удержание угла на время выполняется из исходного положения упора на параллельных брусьях. Угол в упоре на брусьях между туловищем и ногами должен оставлять 90° . Руки прямые. Носки ног оттянуты, колени не сгибать. Раскачивания туловища не допускаются. Разрешается одна попытка.

Удержание угла в вися на гимнастической стенке. Упражнение выполняется на гимнастической стенке. В вися на гимнастической стенке абитуриент удерживает «угол». Угол между туловищем и ногами должен составлять 90° . Носки ног оттянуты, колени не сгибать. Раскачивания туловища не допускаются. Разрешается одна попытка.

6. Подтягивания на высокой перекладине (мужчины) / сгибания-разгибания рук в упоре лежа (женщины), (раз).

Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз). Подтягивание выполняется из неподвижного вися на прямых руках равномерным и одновременным сгибанием рук. Запрещается касаться снаряда любой другой частью тела, кроме рук. Не допускается также касание ногами пола, стены или стоек перекладины. Подтянувшись, абитуриент должен зафиксировать подбородок выше уровня грифа перекладины, а опустившись вниз, полностью разогнуть руки и зафиксировать это положение. Моменты завершения подтягивания в положении вися фиксируются в течение 0,5 сек.

Удачное выполнение абитуриентом каждого цикла подтягивания подтверждается счетом, который ведет экзаменатор.

Подтягивание не засчитывается, если допущены следующие ошибки:

- подбородок не поднят выше перекладины;
- сгибания рук достигаются за счет рывковых, резких движений;
- используются маховые движения;
- фиксация исходного положения (виса) менее 0,5сек.

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз).

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения «Упор лежа на полу»: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед, 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. Сгибание рук выполняется до касания грудью платформы высотой 0,5 см, а разгибание – до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова-туловище-ноги. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 сек.

Нормы и оценки физической подготовленности для абитуриентов возрастной группы до 30 лет

Оценки	Нормативные требования													
	100 м.		1500 м.		800 м.		Тройной прыжок		Акробатика		Подтягивание	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа	Упор углом	Вис углом
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
удовл.	40	14.0	17.2	5.20	3.30	6.30	5.50	7.0	7.0	10	20	5.00	5.0	
	65	13.1	17.5	5.00	3.01	7.45	5.98	7.9	7.9	14	29	7.00	7.0	
хорошо	66	13.0	17.4	4.59	3.00	7.50	6.00	8.0	8.0	15	30	8.00	8.0	
	80	12.4	15.0	4.46	2.43	7.99	6.75	8.9	8.9	19	34	10.0	10.0	
отлично	81	12.3	14.9	4.45	2.42	8.00	6.80	9.0	9.0	20	35	11.0	11.0	
	100	11.9	14.0	4.25	2.35	8.30	7.30	10.0	10.0	25	40	15.0	15.0	

Нормы и оценки физической подготовленности для абитуриентов возрастной группы 30 лет и старше

Оценки	Шкала оценок	Нормативные требования													
		100 м.		1500 м.		800 м.		Тройной прыжок		Акробатика		Подтягивание	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа	Упор углом	Вис углом
		муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
удовл.	40	14.8	18.2	6.00	5.55	5.70	4.90	7.0	7.0	6	10	5.0	3.0		
	65	13.06	16.9	5.31	4.05	6.18	5.38	7.9	7.9	10	14	7.0	5.0		
хорошо	66	13.05	16.8	5.30	4.00	6.20	5.40	8.0	8.0	11	15	8.0	6.0		
	80	12.9	15.5	5.02	3.18	6.95	5.96	8.9	8.9	15	19	10.0	8.0		
отлично	81	12.8	15.2	5.00	3.15	7.00	6.00	9.0	9.0	16	20	11.0	9.0		
	100	12.1	14.1	4.38	2.48	8.00	7.20	10.0	10.0	20	30	15.0	12.0		

Для допуска к испытаниям абитуриент должен иметь нагрудный номер, цифровое значение которого соответствует номеру его экзаменационного листа. Размер каждой отдельной цифры номера следующий: высота – 15 см, ширина – 8 см. Номер изготавливается на отдельном куске белой материи и пришивается на грудь. Спортивная одежда абитуриента должна быть чистой, выглаженной и опрятной.