

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный университет»
(ВятГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии,
Ректор ВятГУ


В.Н. Пугач



Протокол заседания
Приемной комиссии
от 29.10.2021 № 25

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

профессиональной направленности по направлениям подготовки (образовательным программам)

44.03.01 «Педагогическое образование. Физическая культура и спорт», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Безопасность жизнедеятельности, физическая культура», 49.03.01 «Физическая культура. Тренер», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Инструктор-методист по адаптивной физической культуре», специальности

Киров, 2021

Программа вступительного профессионального испытания

Программа вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре разработана для поступающих на первый курс Вятского государственного университета по следующим специальностям и направлениям подготовки (образовательным программам):

44.03.01 «Педагогическое образование. Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Безопасность жизнедеятельности, физическая культура», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Цель вступительного испытания – выявить разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность абитуриента, которая оценивается по результатам выполнения физических упражнений, входящих в программу предмета «Физическая культура» общеобразовательной школы, и определяющих готовность к получению высшего и среднего профессионального образования.

В программе представлено спортивное многоборье, включающее выполнение контрольных упражнений на основе школьной программы.

Экзамен по специальности проводится в течение двух дней. Первый день – бег на 100 м и 1 000 м, второй день – прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (мужчины) и поднимание и опускание туловища из положения лежа с согнутыми ногами за 1 минуту (женщины).

По результатам 2-дневных испытаний по специальности в экзаменационный лист выставляется итоговая оценка. Она определяется как сумма баллов четырех частей экзамена, переведенная в 100-бальную систему оценок.

Правила проведения вступительного испытания

Описание контрольных упражнений (тестов):

Бег 100 м (мужчины, женщины) проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Время бега фиксируется с точностью до 0,1 сек. Разрешается бег с высокого старта.

Бег 1000 м (мужчины, женщины) проводится по беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 1 сек.

Прыжок в длину с места (мужчины, женщины) выполняется из исходного положения: стоя, ступни параллельно перед линией отталкивания. После размахивания руками, туловищем и сгибанием ног производится активное отталкивание двумя ногами и осуществляется прыжок вперед-вверх. Приземление на гимнастический мат. Результат оценивается из двух попыток (лучший) с точностью до 1 см.

Подтягивание на высокой перекладине (мужчины) выполняется из виса хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит выше уровня перекладины, а затем вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Поднимание и опускание туловища выполняется из положения лежа с согнутыми ногами за 1 минуту (женщины). Испытуемый ложится на спину и, согнув ноги в коленях под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток), выполняет поднимание туловища в сед до касания локтями бедер и возвращается в исходное положение (партнер удерживает испытуемого за стопы).

Абитуриент обязан участвовать во всех видах упражнений.

В каждом виде упражнений абитуриент может набрать максимально 25 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать абитуриент по четырем видам упражнений – 100. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по четырем видам упражнений для участия в конкурсе – 36. Абитуриент, набравший менее 36 баллов, выбывает из конкурса. Таким образом, количество набранных баллов может быть в пределах от 36 до 100.

Таблицы оценок физической подготовленности абитуриентов

Мужчины

№ п/п	Упражнения	Возраст	Нормативные требования																								
			Баллы																								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1.	Бег 100 м (сек)	17-29	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9
		30-45	15.7	15.6	15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2
2.	Бег 1000 м (мин./сек.)	17-29	3.37	3.36	3.35	3.34	3.33	3.32	3.31	3.30	3.29	3.28	3.27	3.26	3.25	3.24	3.23	3.22	3.21	3.19	3.17	3.15	3.13	3.11	3.09	3.07	3.05
		30-45	4.15	4.14	4.13	4.12	4.10	4.08	4.06	4.04	4.02	4.00	3.57	3.54	3.51	3.48	3.45	3.42	3.39	3.36	3.33	3.30	3.27	3.24	3.21	3.18	3.15
3.	Прыжки в длину с места (см)	17-29	2.00	2.02	2.04	2.06	2.08	2.10	2.12	2.14	2.16	2.18	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.42	2.44	2.46	2.48	2.50	2.52	2.54	2.56	2.58	2.60
		30-45	1.70	1.72	1.73	1.74	1.75	1.76	1.77	1.78	1.80	1.82	1.85	1.87	1.90	1.92	1.95	1.97	2.00	2.02	2.05	2.07	2.10	2.13	2.15	2.18	2.20
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	17-29	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		30-45	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	12	13	14	15

Женщины

№ п/п	Упражнения	Возраст	Нормативные требования																								
			Баллы																								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1.	Бег 100 м (сек)	17-29	17.2	17.1	17.0	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4	15.3	15.2	15.1	15.0	14.9	14.8
		30-45	18.5	18.3	18.1	17.9	17.7	17.5	17.3	17.1	17.0	16.9	16.8	16.7	16.6	16.5	16.4	16.3	16.2	16.1	16.0	15.9	15.8	15.7	15.6	15.5	15.4
2.	Бег 1000 м (мин./сек.)	17-29	5.12	5.08	5.04	5.00	4.56	4.52	4.49	4.46	4.43	4.40	4.37	4.34	4.31	4.28	4.25	4.22	4.19	4.16	4.13	4.10	4.07	4.04	4.01	3.58	3.55
		30-45	5.55	5.50	5.45	5.40	5.36	5.32	5.28	5.24	5.20	5.16	5.12	5.08	5.04	5.00	4.56	4.52	4.48	4.44	4.40	4.36	4.32	4.28	4.23	4.19	4.15
3.	Прыжки в длину с места (см)	17-2	1.60	1.63	1.66	1.68	1.70	1.72	1.74	1.76	1.78	1.80	1.82	1.84	1.86	1.88	1.90	1.92	1.94	1.96	1.98	2.00	2.02	2.04	2.06	2.08	2.10
		30-45	1.40	1.42	1.44	1.46	1.48	1.50	1.52	1.54	1.56	1.58	1.60	1.62	1.64	1.66	1.68	1.70	1.72	1.74	1.76	1.78	1.80	1.82	1.84	1.87	1.90
4.	Пресс (раз/мин.)	17-29	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	48	50	52	54	56	58	60
		30-45	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	35	37	39	41	43	45