

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 12.10.2020 № 21

**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

### 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