

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В БАКАЛАВРИАТ
по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для поступающих на 1-й курс по результатам вступительных испытаний,
проводимых университетом самостоятельно**

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

Абитуриенты, поступающие на факультет физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена, сдают практический экзамен по предмету «Физическая культура».

Содержание экзамена и оценка его результатов (баллы) учитывают возраст абитуриентов и отражают требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

Экзамен по физической культуре проводится в два этапа. На первом этапе абитуриенты выполняют тесты, направленные на выявление уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. На втором этапе выполняются тесты, ориентированные на выявление уровня развития силы, гибкости и ловкости.

На каждого абитуриента заполняется личная карточка, в которую вносятся абсолютные результаты выполнения тестов. Эти результаты переводятся в баллы и суммируются. Итоговые результаты, полученные каждым абитуриентом, представляют собой сумму баллов по 100-балльной шкале.

В процессе экзамена абитуриент выбирает по одному из двух тестов для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств и различных проявлений силы. Для проверки уровня развития других качеств все упражнения являются обязательными.

Тестирование скоростных качеств

Для тестирования скоростных качеств используется бег на дистанции 30м.

Таблица 1

Оценка результатов бега на 30 м, с.

Пол	Возраст	Баллы					
		2	5	8	11	14	17
М	До 30 лет	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
Ж		6,1	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
М	30 лет и старше	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5
Ж		6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2

Абитуриенту предоставляется только одна попытка. Участник, получивший при старте два предупреждения, снимается с тестирования. После старта абитуриент должен бежать только по своей дорожке. Менять указанную дорожку для бега не разрешается. Абитуриенты не имеют права меняться номерами, полученными по результатам жеребьевки.

Тестирование выносливости

В качестве теста на выносливость абитуриенты выполняют бег на дистанцию 1000 м на время.

Таблица 2

Оценка результатов бега на 1000 м, мин., с.

Пол	Возраст	Баллы					
		2	5	8	11	14	17
М	До 30 лет	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
Ж		5,00	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
М	30 лет	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
Ж	и старше	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20

Тестирование скоростно-силовых качеств

Для тестирования скоростно-силовых качеств абитуриенту предлагается выполнение прыжка в длину с места (табл. 3) или метание ядра двумя руками (табл. 4).

Таблица 3

Оценка результатов прыжка в длину с места, м

Пол	Возраст	Баллы					
		1	4	7	10	13	16
М	До 30 лет	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50
Ж		1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20
М	30 лет	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
Ж	и старше	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием обеими ногами из исходного положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Абитуриенту предоставляются три попытки. При этом в качестве окончательной оценки за тест засчитывается результат лучшей попытки. Прыжок не засчитывается, если во время прыжка после отталкивания от бруска произойдет приземление вновь на брусок, т.е. подскок. Прыжок не засчитывается также, если после приземления абитуриент возвращается в направлении к бруску.

Результат за прыжок определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Метание ядра двумя руками снизу-вперед выполняется из круга в секторе для толкания ядра из статичного, зафиксированного положения. Вес ядра для женщин – 3 кг, а для мужчин – 6 кг. Абитуриентам предоставляется три попытки, лучшая из которых идет в зачёт.

Таблица 4

Оценка результатов метания ядра двумя руками, м

Пол	Возраст	Баллы					
		1	4	7	10	13	16
М	До 30 лет	6	7	8	9	10	11
Ж		5	6	7	8	9	10
М	30 лет	5	6	7	8	9	10
Ж	и старше	4	5	6	7	8	9

Метание ядра выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, ядро держится в руках над головой. Далее выполняется маховое движение ядром вниз-назад с одновременным сгибанием ног до полуприседа, держа спину прямо. Затем активным усилием разгибаются ноги и туловище с одновременным движением руками снизу вперед-вверх, и ядро броском направляется в сектор.

В процессе выполнения метания не разрешается наступать или заступать за сегмент круга. После выпуска ядра необходимо принять устойчивое положение в пределах круга, и после приземления снаряда разрешается выход из круга.

Тестирование силы

Для оценки уровня развития силы абитуриент выполняет три теста на силу мышц – по одному из предложенных ему в каждой группе упражнений:

- сгибателей плеча;
- разгибателей плеча;
- брюшного пресса.

В каждой из этих групп упражнений абитуриент выбирает один из предложенных видов испытаний. После выполнения силовых упражнений *сумма баллов*, набранных абитуриентом за выполнение трех упражнений, ***делится на три***. В результате этого устанавливается количество баллов, которое отражает уровень силовой подготовленности абитуриента.

В процессе выполнения силовых упражнений абитуриенту запрещаются маховые движения, толчки и рывки. При возвращении в исходное положение – вис или упор – на снаряде в циклических упражнениях необходимо выдерживать паузу не менее 0,5с.

Группа 1. Упражнения на силу мышц сгибателей плеча

При тестировании абитуриенту предоставляется право выбрать одно из следующих упражнений:

- 1) подтягивание в висе на высокой перекладине;
- 2) лазание по канату из вися стоя с помощью ног;
- 3) лазание по канату на одних руках;
- 4) лазание по канату в висе углом.

Подтягивание в висе на высокой перекладине

Абитуриент по своему выбору может выполнять подтягивание на перекладине хватом сверху либо хватом снизу. С учетом этого установлены различия в нормативах (табл. 5).

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 0,5с.

Таблица 5

Оценка результатов подтягивания в висе
на высокой перекладине

Пол	Возраст	Баллы					
		2	5	8	11	14	17
М	До 30 лет	6/8	8/10	10/12	13/15	16/18	18/20
Ж		2/3	3/4	4/5	5/6	6/7	7/8
М	30 лет и старше	5/6	6/7	8/9	10/12	12/13	14/15
Ж		–	–	1/2	2/3	3/4	4/5

Примечание: в числителе – нормативы для подтягивания хватом сверху, в знаменателе – для подтягивания хватом снизу.

Удачное выполнение абитуриентом каждого цикла подтягивания подтверждается счётом, который ведёт 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 0,5 с.

Упражнение прекращается в случае задержки в положении виса более 5 с. (трижды), свыше 10 с. и 5 с. или однократно свыше 15 с.

Лазание по вертикальному канату

Лазание выполняется на всю длину каната (4м). Спуск должен проходить *без скольжения и спрыгивания*, иначе тест не засчитывается. При выполнении более одного лазания по канату (1,5 или 2) исходное положение после спуска должно быть зафиксировано, но не более чем на 1с.

Таблица 6

Оценка результатов лазания по вертикальному канату

Содержание упражнения	Пол	Возраст	Баллы					
			2	5	8	11	14	17
С помощью ног	М	До 30 лет		1	2			
	Ж				1	2		
	М	30 лет и старше			1	2		
	Ж					1	2	
На одних руках	М	До 30 лет				0,5	1	1,5
	Ж						0,5	1
	М	30 лет и старше					0,5	1
	Ж							0,5
В висе углом	М	До 30 лет					0,5	1
	Ж							0,5

Примечание: 0,5 – лазание только вверх, длина каната 4 м;
1,5 – лазание вверх, вниз и вверх;
1 и 2 – лазание вверх и вниз соответственно один и два раза.

Исходное положение для лазания с помощью ног – положение *стоя*, хватом руками за канат, а для лазания на одних руках или в висе углом – положение *сидя*, хватом за канат (ноги врозь или канат сбоку).

Лазание *с помощью ног* выполняется произвольным способом.

При лазании *на одних руках* происходит поочередный перехват руками как вверх (подъем), так и вниз (спуск). Не разрешается одновременное касание каната обеими ногами.

При лазании *в висе углом* ноги должны быть разведены более чем на 45° или находиться по одну сторону каната. При нарушении горизонтальности положения ног упражнение оценивается как лазание на одних руках.

Группа 2. Упражнения на силу мышц разгибателей плеча

В данной группе представлены контрольные упражнения на параллельных брусках или скамейках:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре.

Перед началом выполнения упражнения абитуриент должен выбрать одно из представленных упражнений. Затем установить удобное для себя расстояние между жердями (скамейками), изменять которое в процессе тестирования не разрешается. Для принятия исходного положения разрешается использовать стулья, лестницы и т.п.

Принятие исходного положения перед началом контрольного упражнения и по окончании каждого цикла сгибания-разгибания рук должно фиксироваться не менее 0,5 с и не более 3 с. Упражнение прекращается в случае задержки движения более 3 с (трижды), либо 6 с и 3 с, либо однократно свыше 9 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение может выполняться на параллельных брусках любой высоты, на гимнастических стоянках или на скамейках, поставленных параллельно. На брусках можно опираться ступнями ног на жерди или мат, положенный на жерди. Во втором случае ноги располагаются над матом не более чем на половину длины голени. При выполнении на стоянках или скамейках ноги опираются ступнями на пол или на скамейку на высоте опоры руками.

Таблица 7

Оценка результатов сгибания-разгибания рук в упоре лежа

Пол	Возраст	Баллы					
		2	5	8	11	14	17
М	До 30 лет	12	18	24	30	36	42
Ж		5	8	10	12	15	18
М	30 лет и старше	10	15	20	25	30	35
Ж		3	6	8	10	12	14

При выполнении упражнения грудь должна опускаться до уровня точек опоры. Кроме того, не допускается:

- заметное движение плеч относительно таза;
- сгибание или прогибание туловища во время разгибания рук;
- неполное или поочередное сгибание и разгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре

При выполнении упражнения туловище может быть лишь слегка согнутым. Кроме соблюдения общих требований к выполнению силовых упражнений, при выполнении данного упражнения недопустимы:

- рывковые или маховые движения ногами или туловищем;
- заметное сгибание и разгибание туловища, сопровождающие цикл сгибания и разгибания рук;
- неполное или поочередное сгибание и разгибание рук.

Таблица 8

Оценка результатов сгибания-разгибания рук в упоре

Пол	Возраст	Баллы					
		2	5	8	11	14	17
М	До 30 лет	8	11	14	17	20	23
Ж		1	2	3	4	5	6
М	30 лет и старше	6	9	12	14	16	18
Ж		-	-	1	2	3	4

Группа 3. Упражнения на силу мышц брюшного пресса

Из двух упражнений данной группы абитуриент выбирает одно:

- 1) поднимание туловища из положения лежа на спине, на наклонной плоскости;
- 2) поднимание ног из виса спиной к гимнастической стенке.

Выполнение упражнений данной группы не засчитывается при использовании резких рывковых или маховых движений, а также при фиксации исходного положения менее 0,5 с.

Упражнение прекращается в случае задержек в одном из конечных положений свыше 5 с. (трижды), 10 с. и 5 с. или однократно 15 с.

Поднимание туловища на наклонной плоскости

Наклонная плоскость (доска) располагается под углом 45° к горизонтали, ступни абитуриента фиксируются. Из положения лежа на спине, ноги выше головы, абитуриент поднимает туловище не менее чем до положения перпендикуляра к наклонной плоскости (проходящего через таз и плечи).

При выполнении упражнения руки должны находиться вдоль туловища, не касаясь ног или доски.

Не допускается:

- недостаточный подъем туловища;
- сгибание ног;
- взмах руками;
- отсутствие касания доски плечами и лопатками.

Таблица 9

Оценка результатов поднимания туловища
из положения лежа на наклонной плоскости

Пол	Возраст	Баллы					
		2	5	8	11	14	17
М	До 30 лет	12	16	20	24	27	30
Ж		8	10	12	15	18	20
М	30 лет и старше	10	13	16	20	24	27
Ж		5	8	10	12	15	17

Поднимание ног в вис углом из вися спиной к гимнастической стенке

При выполнении упражнения недопустимы:

- поднимание ступней ниже уровня таза;
- фиксация горизонтального положения ног менее 0,5 с.;
- сгибание ног;
- отталкивание ногами от гимнастической стенки снизу.

Таблица 10

Оценка результатов поднимания ног в вис углом из вися
спиной к гимнастической стенке

Пол	Возраст	Баллы					
		2	5	8	11	14	17
М	До 30 лет	9	12	15	19	22	24
Ж		5	7	9	12	14	16
М	30 лет и старше	6	8	10	13	16	18
Ж		2	4	6	8	10	12

Тестирование гибкости

Для определения уровня развития гибкости в обязательном порядке выполняются тесты «складка» и «мост».

При определении количества баллов по результатам тестирования гибкости *сумма баллов*, начисленная за выполнение двух упражнений, *делится на два*.

«Складка» выполняется наклоном вперед-книзу из положения стоя на конце скамейки лицом наружу. При этом учитывается опускание вытянутых пальцев рук ниже уровня скамейки и расстояние между грудью и передней поверхностью бедра. Положение наклона должно быть зафиксировано в течение 3 с. Максимальный результат засчитывается при опускании ладоней ниже уровня скамейки и касанием грудью передней поверхности бедра. Промежуточные результаты определяются путём сравнения с трафаретными изображениями (рис. 1). Выполняются три попытки, засчитывается результат лучшей из них. Попытка не засчитывается, если:

- наклон не зафиксирован на 3с.;
- выполняются пружинящие движения туловищем;
- до выпрямления в и.п. абитуриент теряет равновесие.

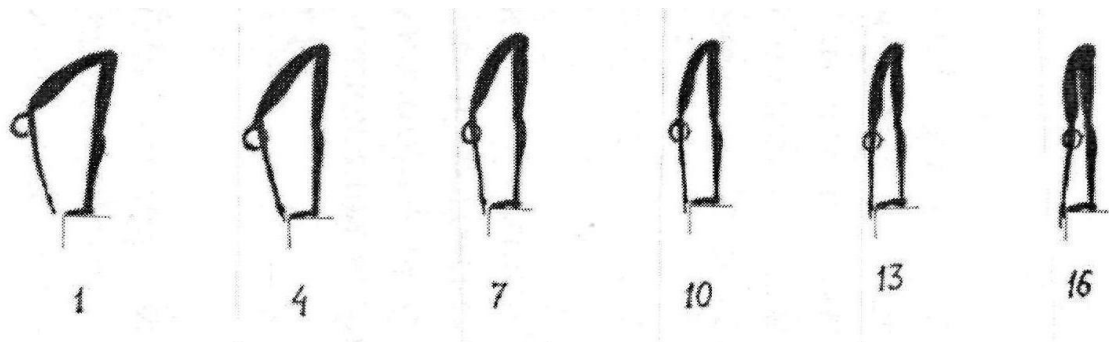


Рис. 1. Оценка качества выполнения упражнения «складка».

«Мост» выполняется любым способом: из положения лёжа, наклоном назад или медленным переворотом вперёд – по выбору абитуриента, без помощи извне. При выполнении моста ноги могут быть разведены не более, чем на ширину плеч. Максимальное число баллов начисляется при полном разгибании рук и ног, стопы на полу, руки вертикальны к полу (для женщин до 30 лет проекция плеч должна быть выведена за уровень кистей рук). Промежуточные результаты определяются путём сравнения с трафаретными изображениями (рис. 2).

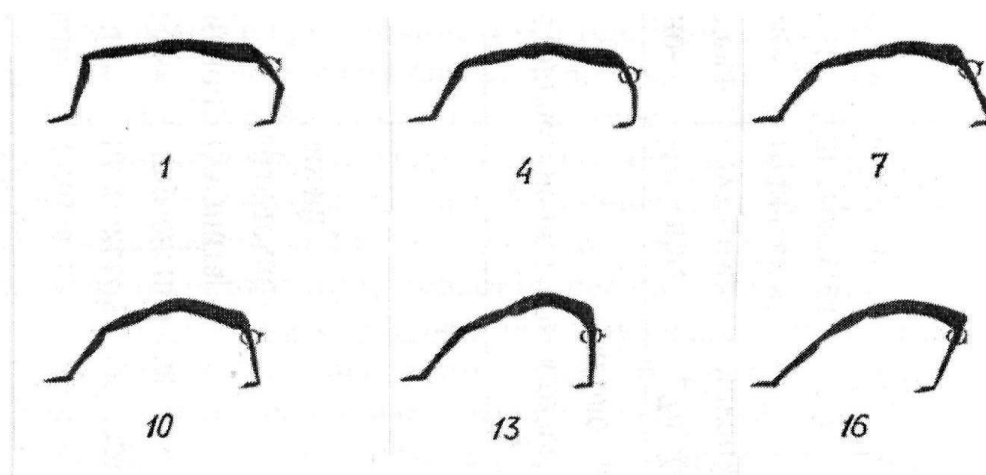


Рис. 2. Оценка исполнения моста женщинами до 30 лет и мужчинами любого возраста.

Разрешается выполнять до трёх попыток. Засчитывается результат лучшей из них. Попытка не засчитывается, если абитуриент не фиксирует положение моста в течение 3 с.

Тестирование ловкости

Уровень развития ловкости оценивается с помощью полосы препятствий. Абитуриент последовательно преодолевает на время 10 препятствий. За нарушение правил преодоления отдельных препятствий предусмотрено штрафное время. Преодоление полосы препятствий предусматривает выполнение следующих двигательных действий (рис. 3).

1. *Челночный бег*: обегание вертикальных стоек «восьмеркой». За касание стоек любой частью тела общее время преодоления полосы увеличивается на 1 штрафную секунду.

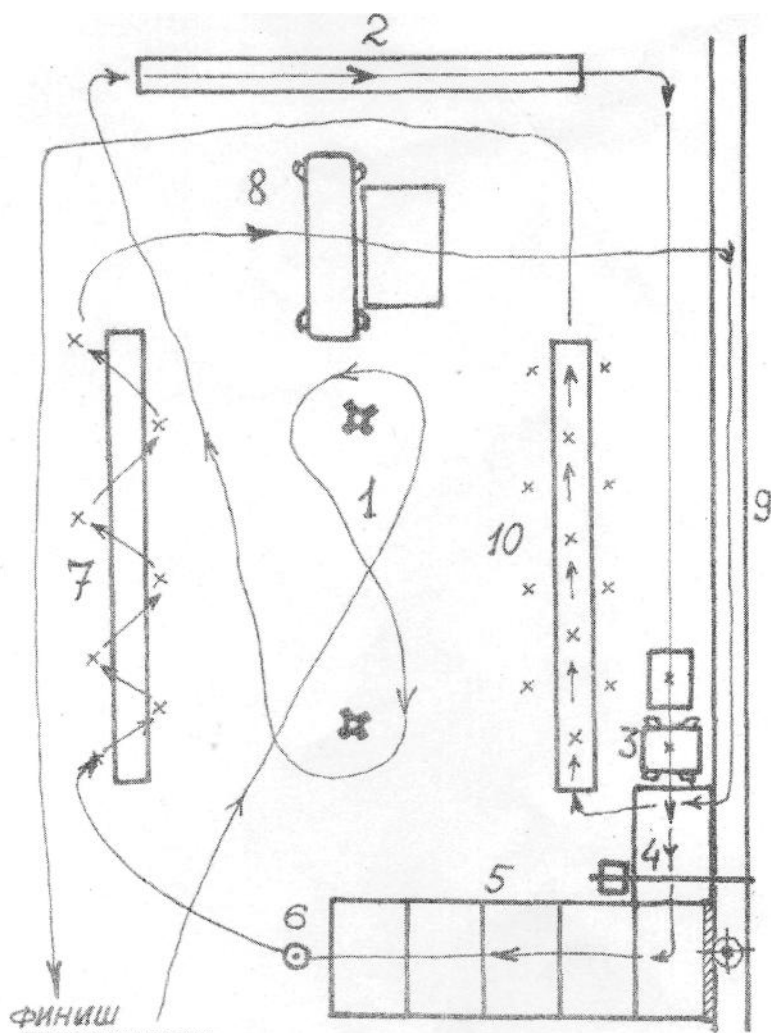


Рис. 3. Схема полосы препятствий.

2. *Равновесие*: продвижение по гимнастическому бревну или перевёрнутой гимнастической скамейке шагом или бегом, соскакивая с конца бревна в указанное место приземления. При преждевременном спрыгивании с бревна или падении абитуриент получает штрафную секунду. Если же он спрыгнет или упадет до середины бревна, то ему следует начать упражнение сначала.

3. *Прыжок через гимнастического козла* в ширину (высота 125 см) любым способом, но с промежуточным толчком руками и приземлением на ноги, после чего сразу опуститься на четвереньки для преодоления следующего этапа. За отсутствие толчка руками или нарушение приземления – штраф 1 с.

4. *Подлезание под планку*, установленную на высоте 50 см. За сбивание планки – штраф 1 с.

5. *Перекаты в сторону* из положения лёжа, руки вверх вдоль пола («бревном») на расстояние 4 м с теннисным мячом в каждой руке.

6. *Метание в цель*: выполняется три броска теннисными мячами в указанную цель. За попадание уменьшается общее время, показанное абитуриентом при преодолении препятствий. При попадании всех трех мячей в «десятку» начисляется 30 очков, за что время уменьшается на 3 с. За 27-29 очков общее время

уменьшается на 2 с, а за 24-26 очков - на 1 с. За бросок 2 или 3 мячей одновременно повторяются недостающие метания одиночных мячей.

7. «Змейка»: прыжки на двух ногах через низкое бревно или гимнастическую скамейку с продвижением вперёд. Выполняется 6 прыжков, начиная с левой стороны и заканчивая прыжком влево-вперёд. За нарушение техники преодоления (толчок или приземление на одну ногу) добавляется 1 с штрафа. За выполнение 5 прыжков вместо 6 также добавляется 1 штрафная секунда.

8. Преодоление «забора» – гимнастического коня, установленного в ширину, высотой 145 см. При преодолении препятствия ступни должны проходить на высоте не ниже верхней поверхности коня.

9. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с опорой ногами на 6-ю рейку снизу. Положение рук - хватом сверху. Преодолевается пять пролетов гимнастической стенки. С завершением передвижения следует опуститься на пол любым способом. Спрыгивание со стенки запрещается. За каждое нарушение правил передвижения – штраф 1 с.

10. Продвижение прыжками по гимнастической скамейке – четыре раза выполнить движения: вскок на скамейку – соскок в стойку ноги врозь над скамейкой. За каждое нарушение правил передвижения – штраф 1 с.

Таблица 11

Оценка результатов по преодолению полосы препятствий, мин

Пол	Возраст	Баллы					
		2	5	8	11	14	17
М	До 30 лет	1,20	1,10	1,00	0,50	0,45	0,40
Ж		1,30	1,20	1,10	1,00	0,55	0,50
М	30 лет и старше	1,25	1,15	1,05	0,55	0,50	0,45
Ж		1,35	1,25	1,15	1,05	1,00	0,55

После преодоления последнего препятствия выполняется бег к финишу.

Абитуриент должен преодолеть все 10 препятствий. Пропускать препятствия нельзя, иначе преодоление полосы не засчитывается и очки не начисляются. Полоса препятствий устанавливается в спортивном зале. Во время экзамена в зале находятся только два абитуриента. Им предоставляется по одной пробной попытке. Затем выполняется зачетная попытка. При этом один из абитуриентов выполняет тест, а второй наблюдает.

Список рекомендуемой литературы
для подготовки к вступительному экзамену
по предмету «Физическая культура»
(на заочное отделение)

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2010. – 127 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: «Лань», 2003. – 160 с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений подготовки легкоатлетов. – М.: Олимпия-Пресс, 2006. – 224с., ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480с.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М.: Ось-89, 2008. – 48с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru> – сайт Отраслевого информационного портала.
2. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
3. <http://lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
4. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk> – журнал «Теория и практика физической культуры».