

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ЗАЧЕТНЫЕ БАЛЛЫ

Программа для поступающих на направление

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(физическая культура и БЖ)

Профессиональное испытание (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

Абитуриент должен знать и уметь выполнять упражнения из школьной программы по физической культуре. В программу вступительных экзаменов включены некоторые виды из легкой атлетики, гимнастики.

Итоговый балл = среднее арифметическое зачетных баллов:

Гимнастика

Вольные упражнения (акробатика)		Подтягивания на перекладине (юноши)		Отжимания от пола (девушки)	
балл	зачетные баллы	количество	зачетные баллы	количество	зачетные баллы
10.0	100	12 раз	100	15	100
9.9	97	11 раз	80	14	90
9.8	94	10 раз	60	13	80
9.7	91	9 раз	40	12	70
9.6	88	8 раз	20	11	60
9.5	85	7 раз	10	10	50
9.4	82			9	40
9.3	79			8	30
9.2	76			7	20
9.1	73			6	10
9.0	70				
8.9	67				
8.8	64				
8.7	61				
8.6	58				
8.5	55				
8.4	52				
8.3	49				
8.2	46				
8.1	43				
8.0	40				
7.9	37				
7.8	34				
7.7	31				
7.6	28				
7.5	24				
7.4	20				
7.3	16				
7.2	12				
7.1	8				
7.0	4				

Легкая атлетика

Бег, 60 метров				Бег, 1000 метров			
юноши		девушки		юноши		девушки	
время, сек.	зачетные баллы	время, сек.	зачетные баллы	время, мин. сек.	зачетные баллы	время, мин. сек.	зачетные баллы
8.8	100	10.6	100	3.10	100	4.00	100
8.9	95	10.7	95	3.11	95	4.01	95
9.0	90	10.8	90	3.12	90	4.02	90
9.1	85	10.9	85	3.13	85	4.03	85
9.2	80	11.0	80	3.14	80	4.04	80
9.3	75	11.1	75	3.15	75	4.05	75
9.4	70	11.2	70	3.16	70	4.06	70
9.5	65	11.3	65	3.17	65	4.07	65
9.6	60	11.4	60	3.18	60	4.08	60
9.7	55	11.5	55	3.19	55	4.09	55
9.8	50	11.6	50	3.20	50	4.10	50
9.9	45	11.7	45	3.21	45	4.11	45
10.0	40	11.8	40	3.22	40	4.12	40
10.1	35	11.9	35	3.23	35	4.13	35
10.2	30	12.0	30	3.24	30	4.14	30
10.3	25	12.1	25	3.25	25	4.15	25
10.4	20	12.2	20	3.26	20	4.16	20
10.5	15	12.3	15	3.27	15	4.17	15
10.6	10	12.4	10	3.28	10	4.18	10
10.7	5	12.5	5	3.29	5	4.19	5

Правила выполнения упражнений

1. Бег на 60 метров относится к циклическим упражнениям максимальной мощности и характеризует скоростные качества и скоростную выносливость абитуриента. От правильного выполнения старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования зависит в целом скорость пробегания дистанции. По команде «На старт!» абитуриент принимает положение низкого старта с использованием стартовых колодок. По команде «Внимание!» бегун плавно поднимает таз немного выше уровня плеч, при этом нельзя поднимать голову и переносить направление взгляда в сторону финиша. По команде «Марш!» бегун начинает беговые движения и, одновременно отталкиваясь от обеих колодок, посылает тело вперед-вверх и выбегает с колодок. Техника бега в стартовом разгоне характеризуется значительным наклоном туловища бегуна, что обеспечивает наиболее выгодные условия для отталкивания. Во время бега по дистанции туловище сохраняет небольшой наклон вперед. Финишную линию пробегают с полной скоростью без специальных бросков или прыжков на ленточку. Скорость бега фиксируется с помощью ручного секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег на 1000 метров относится к средним дистанциям и характеризует выносливость абитуриента. Бег выполняется с высокого старта, при этом сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед и общий центр тяжести находится над носком. Вторая нога отставлена на 10-15 см назад и на несколько сантиметров в сторону. Она согнута в коленном суставе и упирается носком в дорожку. Стопы параллельны. По команде «Внимание!» ноги сгибаются, тяжесть переносится на стоящую впереди ногу, туловище наклоняется вперед. Руки, слегка согнутые в локтях, отводятся одна вперед, а другая назад (разноименно с ногами). При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону. При финишировании наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее. Скорость бега фиксируется с помощью ручного секундомера, с точностью до 1 секунды.

3. С помощью подтягивания в висе на высокой перекладине оцениваются силовые способности абитуриента. Упражнение выполняется хватом сверху, при этом нельзя раскачиваться, разводить и сгибать ноги. Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком грифа перекладины.

4. В зачетные упражнения по акробатике (для мужчин) должны быть обязательно включены: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, переворот в сторону, прыжок прогнувшись с поворотом кругом. Для выполнения комбинации дается одна попытка.

5. При выполнении сгибаний и разгибаний в упоре лежа сгибание рук должно быть не менее 90° .

6. В зачетные упражнения по акробатике (для женщин) должны быть обязательно включены: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, элемент на гибкость (мост, полумост, шпагат, полушпагат), равновесие на правой (левой) ноге.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний творческой или профессиональной направленности для абитуриентов, поступающих на направление 44.03.05 Педагогическое образование (физическая культура и безопасность жизнедеятельности):

Предмет	Минимальное количество баллов
Спортивная подготовка	50