

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан педагогического факультета  
\_\_\_\_\_ М.А. Измайлова

**Программа**  
**проведения вступительного испытания**  
по Общей физической подготовке для лиц, поступающих на очную и  
заочную формы обучения по направлениям подготовки бакалавров  
44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки  
«Физическая культура»

Магас  
2024

Программа проведения вступительного испытания  
по направлению: 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль подготовки «Физическая культура»

Разработана:

к.п.н., доцент кафедры «Спортивные дисциплины» А.М. Базоркин;

к.п.н., доцент кафедры «Спортивные дисциплины» М.В. Мархиева;

к.п.н., доцент кафедры «Спортивные дисциплины» М.А. Гайтукиев.

Согласовано:

зав. кафедрой «Спортивные дисциплины», к. ф. н., доцент Х.М. Мартазанов

Утверждено на заседании кафедры «Спортивные дисциплины»

Протокол № 4 от 22 ноября 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Критерии оценки уровня физической подготовленности абитуриентов	7
3.	Содержание программы	10
4.	Рекомендуемая литература	12

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа профессионального испытания (общая физическая подготовка) разработана на основе примерной программы по физической культуре для основной общеобразовательной школы с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной школы.

### **1.1 Цель вступительного испытания**

Цель вступительного испытания: произвести отбор абитуриентов, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности, двигательных умений и навыков, морально-психологических качеств, позволяющих оптимально и эффективно осваивать учебные планы по направлениям подготовки бакалавров 44.03.01 «Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»

Целью профессионального испытания (общая физическая подготовка) подготовке является оценка уровня физической подготовленности поступающего и отбор наиболее подготовленных для обучения в ГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»

### **1.2 Задачи вступительного испытания**

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- произвести отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем физической подготовленности;
- произвести отбор поступающих, обладающих необходимыми техническими приёмами и двигательными действиями базовых упражнений школьной программы.

### **1.3 Требования к уровню подготовленности поступающих**

В результате подготовки к профессиональному испытанию (общая физическая подготовка) поступающие должны:

#### **Знать:**

- условия, правила и порядок выполнения, критерии оценки контрольных упражнений по общей физической подготовке;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Уметь:**

- правильно выполнять контрольные упражнения по общей физической подготовке.

#### **Владеть:**

- техникой выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

### **1.4 Форма и порядок проведения вступительного испытания**

К профессиональному испытанию (общая физическая подготовка) допускаются поступающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к выполнению контрольных упражнений.

Профессиональное испытание (общая физическая подготовка) проводится в форме выполнения спортивных нормативов. Вступительное испытание включает в себя пять обязательных контрольных упражнений, позволяющих определить уровень физической

подготовленности в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре учащихся среднего общего образования.

За 20 минут до начала вступительного испытания всем поступающим предоставляется возможность выполнить индивидуальную подготовительную часть (разминку).

Очередность выполнения профессионального испытания (общая физическая подготовка):

- 1 Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подъем туловища из положения лежа за одну минуту, руки у плеч (девушки).
- 2 Акробатика последовательность выполнения упражнений по акробатической связке (юноши, девушки).
- 3 Опорный прыжок через гимнастического козла (ноги врозь) (юноши, девушки) юноши – высота козла 135 см, девушки – высота козла 125 см.
- 4 Бег 100 м (юноши, девушки).
- 5 500 м (женщины) и 1000 м (юноши).

Для выполнения профессионального испытания (общая физическая подготовка) поступающие приглашаются в порядке записи стартового протокола.

На выполнение контрольных упражнений дается одна попытка, за исключением прыжка в длину с места, в котором предусматривается три попытки.

В процессе сдачи профессионального испытания (общая физическая подготовка) поступающие обязаны:

- быть в соответствующей спортивной форме (спортивный костюм, спортивная обувь);
- выполнять команды экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать технику безопасности;
- при выполнении вступительного испытания стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом экзаменатору.

Поступающие, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе или в резервный день.

## **Вступительные испытания**

1.1. Перед вступительными испытаниями проводится консультация по содержанию, по предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности и т.п.

1.2. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в два этапа. На первом этапе абитуриенты выполняют легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы и выносливости. На втором этапе абитуриенты выполняют гимнастические упражнения.

1.3. Экзамен по гимнастике организуется и проводится в спортивном зале, по легкой атлетике - на стадионе.

1.4. Результаты вступительного испытания оцениваются по каждому этапу. Оценка результатов физического испытания проводится в сумме баллов согласно показанных результатов.

1.5. Критерии, определяющие требования к физической подготовленности абитуриентов:

**2. КРИТЕРИИ  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
АБИТУРИЕНТОВ**

**Оценка результатов прыжка в длину с разбега**

<b>ЮНОШИ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>	<b>ДЕВУШКИ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>
510 см. и больше	17 баллов.	420см. и больше	17 баллов.
500см	15	410см	15
490см	13	400см	13
480см	11	390см	11
470см	9	380см	9
460см	8	370см	8
450см	7	360см	7

**Оценка результатов бега на 1000 метров (муж)**

**Оценка результатов бега на 500 м (жен)**

<b>ЮНОШИ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>	<b>ДЕВУШКИ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>
3мин.15сек	17 баллов	2мин.00сек	17 баллов
3мин.20сек	15	2мин.03сек	15
3мин.25сек	13	2мин.06сек	13
3мин.30сек	11	2мин.09сек	11
3мин.35сек	9	2мин12сек	9
3мин.40сек	8	2мин.15сек	8
3мин.45сек	7	2мин.18сек	7

**Экзамен по легкой атлетике**

**Оценка результатов бега на 100 метров**

<b>ЮНОШИ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>	<b>ДЕВУШКИ</b>	<b>БАЛЛЫ</b>
13.0 сек. и меньше	16 баллов	14.8 сек. и меньше	16 баллов
13.2	14 баллов	15.0	14 баллов
13.5	12 баллов	15.2	12 баллов
13.7	10 баллов	15.4	10 баллов
13.9	8 баллов	15.6	8 баллов
14.0	7 баллов	15.8	7 баллов

**Экзамен по гимнастике**  
**Оценка выполнения упражнений по силовой подготовке**

<b>Подтягивание на перекладине из вися.</b>		<b>Подъем туловища из положения лежа за одну минуту, руки у плеч</b>	
<b>Юноши</b>		<b>Девушки</b>	
<b>Количество подтягиваний.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Количество раз</b>	<b>Баллы</b>
16 р	16 б	50 р	16 б
14 р	14 б	47 р	14 б
12 р	12 б.	44 р	12 б
10 р	10 б.	42 р	10 б
8 р	8 б	40 р	8 б
6 р	6 б	38 р	6 б

**Акробатика**  
**последовательность выполнения**  
**упражнений по акробатической связке**

<b>Юноши</b>	<b>Баллы</b>	<b>Девушки</b>	<b>Баллы</b>
1. Равновесие («ласточка»)	<b>2 б</b>	1. Равновесие («ласточка»)	<b>2 б</b>
2. Длинный кувырок вперед	<b>2 б</b>	2. Длинный кувырок вперед	<b>2 б</b>
3. Кувырок вперед	<b>2 б</b>	3. Перекат назад в стойку на лопатках	<b>2 б</b>
4. Стойка на голове с помощью рук	<b>7 б</b>	4. Сойка на лопатках	<b>7 б</b>
5. Переворот в сторону («колесо»)	<b>3 б</b>	5. Переворот в сторону («колесо»)	<b>3 б</b>
6. Прыжок вверх прогнувшись приземление	<b>16</b>	6. Прыжок вверх прогнувшись - приземление	<b>1 б</b>
<b>Итого :</b>	<b>17 б</b>		<b>17 б</b>



### Оценка выполнения упражнений по акробатике

Акробатические упражнения выполнены без ошибок, нет нарушения структуры элементов, без пауз, четко, легко, уверенно.	17 баллов
Акробатические упражнения выполнены с мелкими ошибками, с несущественными отклонениями от правильного движения, слегка согнуты ноги, нет строгости в линиях осанки, недостаточная четкость в двух элементах	13 баллов
Акробатические упражнения выполнены с мелкими ошибками, с несущественными отклонениями от правильного движения, слегка согнуты ноги, нет строгости в линиях осанки, недостаточная четкость в трех элементах	10 баллов
Акробатические упражнения выполнены с грубыми ошибками, срыв в выполнении одного элемента, нет мягкости при выполнении кувырков, паузы, искажения при выполнении элементов.	7 баллов

#### Опорный прыжок через гимнастического козла (ноги врозь)

Юноши - высота козла 135 см. Девушки-высота козла -125см

#### Оценка выполнения упражнений

Прыжок совершен с высокой амплитудой полета, с прогибом, без ошибок, с четким зафиксированным приземлением.	17 баллов
Прыжок выполнен без прогиба, долгим отталкиванием, до конца не выпрямлены руки, не вытянуты носки ног..	13 баллов
Прыжок выполнен без прогиба, долгим отталкиванием, до конца не выпрямлены руки, не вытянуты носки ног, не совсем четко выполнено приземление.	10 баллов
Прыжок выполнен, но с грубыми отклонениями от необходимого положения тела в пространстве, наклонена голова, согнуто туловище, ноги полусогнуты в коленях, жесткое приземление без четкой остановки.	6 баллов

Минимальное количество баллов 40: (гимнастика – 20 , легкая атлетика – 20).

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

#### **2.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Поступающий подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины; - отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

#### **2.2 Подъем туловища из положения лежа за одну минуту, руки у плеч (девушки)**

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Поступающий, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

#### **2.3 Акробатика последовательность выполнения упражнений по акробатической связке**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде поступающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне поступающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Максимальный результат засчитывается при опускании ладоней ниже уровня скамейки.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

#### **2.4 Опорный прыжок через гимнастического козла**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

#### **2.5 Бег 100 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок) по команде экзаменатора «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша.

Допускается использование высокого или низкого старта. В забеге участвуют не более четырех человек. Результаты определяются с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- выбежал раньше команды «Марш!» более 1 раза (фальстарт);
- без уважительной причины осуществил переход на соседнюю дорожку.

#### **2.6 Бег на 500 и 1000 метров**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с высокого старта. Максимальное количество участников забега 12 человек. Начинается из неподвижного стартового положения по команде экзаменатора «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- выбежал раньше команды «Марш!» более 1 раза (фальстарт);
- преодолел любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- осуществил переход на другую дорожку, что явилось помехой другому участнику;
- наступил на бровку или заступил за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинул дорожку или трассу;
- во время бега получил какую-либо помощь со стороны.

### 3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Спорт, 2016. - 241с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 200 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255 с.
1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы: учеб для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с

#### Дополнительная литература

1. Легкая атлетика: учебник для студентов вузов / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - М.: Физическая культура, 2010. - 440 с.
2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 228с.
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник с электронным приложением. –М.: Дрофа, 2013.
4. Погадаев Г.И. Базовый уровень. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. –М.: Дрофа, 2017.

#### Интернет-источники:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
3. <http://www.fismag.ru/> Журнал «Физкультура и спорт».