

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
«Институт гуманитарных наук»

**ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ  
ЭКЗАМЕНА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ)**

для поступающих на направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура (профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»)

ИВАНОВО

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительный экзамен по физической культуре (практика) является профилирующим конкурсным экзаменом для абитуриентов, поступающих на направления подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура (профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»).

Экзамен по физической культуре (спортивная специализация) для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», для студентов очной формы обучения) состоит из выполнения абитуриентами контрольных испытаний (специальных тестов).

Настоящая программа составлена на основе образовательного минимума для средней (полной) общеобразовательной школы по дисциплине «Физическая культура» и учебных программ по этому предмету, а так же требований ЕВСК по видам спорта.

Абитуриент, набравший менее 20 баллов по сумме всех тестов, получает неудовлетворительную оценку и в конкурсе не участвует.

### ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ОФП)

**для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» для студентов очной формы обучения) Содержание вступительного экзамена**

В содержание вступительного экзамена по ОФП (очное отделение) включается практическое выполнение **пяти обязательных** контрольных упражнений общей физической подготовки (**бег 100 м, 1000 м (жен), 3000 м (муж), подтягивание на высокой перекладине (муж), отжимание (жен), прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**).

**Тест 1 – бег 100 м** по правилам соревнований по легкой атлетике. Время фиксируется со старта с точностью до 0,1 сек. Разрешается бежать с высокого старта.

**Тест 2 – бег 1000 м или 3000 м** по беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 1 сек.

**Тест 3 – прыжок в длину с места (см)**. Исходное положение: стоя, ступни параллельно перед линией отталкивания. После размахивания руками, туловищем и сгибанием ног производится активное отталкивание с двух ног и осуществляется прыжок вперед-вверх. Результат оценивается из трех попыток (лучший).

**Тест 4 – подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) (муж)**. Абитуриент принимает положение вися (хват сверху), подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь ее), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз) (жен)** выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении линии – голова-туловище-ноги.

**Тест 5 – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)**. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выправлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

#### **Методика оценивания результатов тестирования и определения итоговой оценки вступительного экзамена по физической культуре**

Результаты выполнения каждого контрольного упражнения (теста) оцениваются в зачетных баллах от 1 до 20 по шкале оценок.

Итоговая оценка вступительного экзамена по физической культуре (очное и заочного отделения) выставляется по 100 балльной системе оценок и определяется как сумма зачетных баллов, полученных абитуриентом при выполнении пяти контрольных упражнений.

Таблица 1

## Общая физическая подготовленность

К-во баллов	Бег 100м (сек)		Бег 1000 м (мин, сек)		Бег 3000 м (мин, сек)		Прыжки в длину с места (см)		Подтягивание или отжимание (раз)		наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
20	12.0	13.5	2,50	3,30	10.00	12.30	280	240	20	40	20	25
19	12.1	13.6	2,52	3,32	10.10	12.40	275	235	19	38	19	23
18	12.2	13.7	2,54	3,34	10.20	12.50	270	230	18	36	18	20
17	12.3	13.8	2,55	3,36	10.30	13.00	265	225	17	34	17	18
16	12.4	13.9	2,56	3,38	10.40	13.10	260	220	16	32	16	17
15	12.6	14.2	2,58	3,40	10.50	13.20	255	215	15	30	15	16
14	12.7	14.5	2,59	3,45	11.00	13.30	250	210	14	28	14	15
13	12.8	15.0	3,00	3,50	11.15	13.45	240	200	13	26	13	14
12	13.0	15.2	3,05	4,00	11.30	14.00	230	190	12	24	12	13
11	13.2	15.4	3,10	4,10	11.45	14.15	220	185	11	22	11	12
10	13.4	15.6	3,15	4,15	12.00	14.30	215	180	10	20	10	11
9	13.6	15.8	3,20	4,20	12.15	14.45	210	175	9	18	9	10
8	13.8	16.0	3,25	4,25	12.30	15.00	205	170	8	16	8	9
7	14.0	16.2	3,30	4,30	12.45	15.15	200	165	7	14	7	8
6	14.2	16.4	3,35	4,35	13.00	15.30	195	160	6	12	6	7
5	14.4	16.6	3,40	4,40	13.20	15.50	190	155	5	10	5	5
4	14.6	16.8	3,42	4,45	13.40	16.10	185	150	4	8	4	4
3	14.8	17.0	3,43	4,50	13.50	16.30	180	145	3	6	3	3
2	14.9	17.3	3,44	4,55	14.00	16.45	175	140	2	4	2	2
1	15.0	17.5	3,45	5,00	14.30	17.00	170	130	1	2	1	1

Абитуриенту в возрасте старше 30 лет сумма зачетных баллов, полученных при выполнении пяти контрольных упражнений, умножается на коэффициент 1,25.