




Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно

Физическая культура

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии,
ректор ТувГУ

 О.М. Хомушку
« 18 » сентября 2018 г.

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(для поступающих по программам высшего образования
программам бакалавриата и специалитета)

ВЕРСИЯ 1.0

Дата введения 18.09.18г.

Принято

на заседании кафедры ТОФК
Протокол №1 от 18.09.2018г.

Кызыл, 2018

	Должность	Фамилия/ Подпись	Дата
Разработал	Доцент кафедры ТОФК	Ч.А. Дажы 	17.09.18г.
Проверил	Зав.кафедрой ТОФК	Ч.А. Дажы 	17.09.18г.
Версия: 1.0			Стр. 1 из 13



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно

Физическая культура

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Порядок проведения вступительного испытания	3
3. Процедура вступительного испытания.....	11
4. Ознакомление абитуриентов с результатами контрольных нормативов (тестов).....	12
5. Система оценивания	12
6. Требования к уровню подготовки поступающих.....	13
7. Список рекомендуемой литературы.....	13



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно

Физическая культура

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по физической культуре предназначена для поступающих в ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет», изучивших курс предмета, отвечающий обязательному минимуму содержания среднего (полного) общего образования по физической культуре, на основании Федерального компонента государственных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 07.06.2017) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Программа вступительных испытаний по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» (уровень бакалавриата) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) 7 августа 2014 г. N 935, зарегистрирован в Минюсте РФ 25 августа 2014 г. (регистрационный № 33796) и методическими рекомендациями УМО высших учебных заведений России.

Целью вступительных испытаний является определение соответствия уровня и качества подготовки абитуриента к обучению по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

Задачей вступительных испытаний является определение практической подготовленности абитуриентов к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» относится к программам бакалавриата, для которых при приеме для обучения абитуриенты сдают вступительные испытания по предмету «Физическая культура».

В соответствии с Правилами приема, вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре для лиц, поступающих в ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет» проводятся в форме просмотра и в соответствии с Положением о вступительных испытаниях в ТувГУ.

2. Порядок проведения вступительного испытания



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно

Физическая культура

Таблица 1

Таблица нормативов для оценки вступительного экзамена по общей физической подготовке

Девочки					Юноши				
Баллы	Бег 100 м (сек.)	Бег 1000 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Баллы	Бег 100 м (сек.)	Бег 1000 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (раз)
45	12,6	2,59	245	-	45		2.34	300	-
44	12,7	3,00	244	-	44		2.35	299	-
43	-	3,01	243	-	43		2.35	298	-
42	12,8	3,02	242	-	42		2.36	297	-
41		3,03	241	-	41		2.36	296	-
40	12,9	3,04	240	-	40		2.37	295	-
39		3,08	239	-	39	11,0	2.38	294	-
38	13,0	3,12	238	-	38	-	2.38	293	-
37	-	3,16	237	-	37	11,2	2.39	292	-
36	13,1	3,20	236	-	36	-	2.40	291	-



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

**Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно**

Физическая культура

35		3,24	235	-	35	11,3	2.40	290	-
34	13.2	3,28	234	-	34	-	2.41	289	-
33	13,3	3,32	233	-	33	11.4	2.42	287	-
32	13,4	3,36	232	-	32	-	2.42	286	-
31	13,5	3,40	231	-	31	11.5	2.43	285	-
30	13,6	3,44	230	-	30	11.6	2.44	284	-
29	13,7	3,48	229	-	29	11.7	2.46	283	-
28	13,8	3,52	228	-	28	11.8	2.48	282	-
27	13,9	3,56	227	-	27	11.9	2.52	281	-
26	14,0	4,00	226	-	26	12.0	2.56	280	-
25	14,1	4,04	225	-	25	12.1	3.00	279	-
24	14,2	4,08	224	-	24	12.2	3.02	278	-
23	14,4	4,10	223	-	23	12.3	3.04	277	-
22	14,6	4,12	222	-	22	12.4	3.06	275	-
21	14,8	4,14	220	30	21	12.5	3.08	271	-



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

**Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно**

Физическая культура

20	14,9	4,16	218	29	20	12.6	3.10	267	25
19	15,0	4,18	216	28	19	12.7	3.12	263	24
18	15,2	4,20	214	27	18	12.8	3.14	259	23
17	15,4	4.22	212	26	17	12,9	3.16	255	22
16	15,5	4.24	210	25	16	13,0	3.18	251	21
15	15,6	4.26	208	24	15	13,1	3.20	248	20
14	15,7	4.28	206	23	14	13,2	3.22	245	19
13	15,8	4.30	204	22	13	13,3	3.24	242	18
12	15,9	4.32	202	21	12	13,4	3.26	240	17
11	16,0	4,34	200	20	11	13,5	3.28	238	16
10	16.1	4.36	198	19	10	13,6	3.30	236	15
9	16.2	4.38	196	18	9	13,7	3.32	234	14
8	16.3	4.40	194	17	8	13,8	3.34	232	13
7	16.4	4.42	190	16	7	13,9	3.36	230	12
6	16.5	4.44	186	15	6	14,0	3.38	228	11
5	16.6	4.46	182	14	5	14,1	3.40	226	10



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

**Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно**

Физическая культура

4	16.6	4.48	178	13	4	14,2	3.42	224	9
3	16.8	4.50	174	12	3	14.3	3.44	222	8
2	16.9	4.52	170	11	2	14.4	3.46	220	7
1	17.0	4.54	166	10	1	14.5	3.48	218	6



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

**Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно**

Физическая культура

Таблица 2

**Итоговая таблица оценки результатов контрольных
испытаний по общей физической подготовке**

Количество баллов (сумма баллов 4-х упражнений)
<i>юноши и девушки до 28 лет</i>
Минимальное количество баллов - 22
<i>мужчины и женщины 28-35 лет</i>
Минимальный балл - 20
<i>мужчины и женщины 35 лет и старше</i>
Минимальный балл - 18

Если абитуриент набрал менее 1 балла при сдаче одного из четырех контрольных упражнений или не набрал минимальную сумму баллов, подтверждающую успешное выполнение четырех контрольных упражнений, то вступительное испытание по общей физической подготовке считается не пройденным.

ГИМНАСТИКА

Обязательные упражнения для юношей

1. Опорный прыжок:

Возраст 18-29 лет. – конь в длину, высота 120 см.



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно

Физическая культура

Возраст свыше 30 лет - гимнастический козел, высота 120 см. способ «прыжок ноги врозь».

2. Наклоны ниже опоры

Баллы	10	9	8	7	6	0	0	0	0	0
Результат (см.)	22	20	16	13	11	0	0	0	0	0

Упражнения по выбору

3. Акробатика

Комплекс акробатических упражнений:

И.п. – о.с.

- равновесие на левой (правой), руки в стороны, - 1,5 балла
- полуприсед руки назад - 0,5 балла
- прыжком кувырок вперед – упор присев, - 1,5
- стойка на голове (держать), - 2,0
- опускание в упор присев, - 0,5
- встать на правую (левую) вперед руки вверх, - 0,5
- переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны, - 2,0
- с поворотом налево (направо) кувырок вперед в упор присев, - 1,0
- прыжок - вверх прогнувшись, руки вверх. - 0,5

4. Брусья:

Комплекс упражнений на брусьях:

И.п. - упор на руках

- размахивание, - 0,5 балла
- подъем махом вперед и сед ноги врозь, - 3,0



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно

Физическая культура

- перехват руками спереди, кувырок вперед согнувшись в сед
ноги врозь, - 3,0
- перемах вовнутрь и мах назад, - 0,5
- махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к снаряду. - 3,0

Обязательные упражнения для девушек

1. **Опорный прыжок:** гимнастический козел в ширину, высота 115 см. (способ «прыжок ноги врозь»)

2. **Наклоны ниже опоры**

Баллы	10	9	8	7	6	0	0
Результат (см.)	25	23	20	16	12	0	0

Упражнения по выбору

3. **Акробатика**

Комплекс акробатических упражнений:

И.п. - о.с.

- равновесие на левой (правой), - 1,0 балла
- приставляя правую (левую), полу присед, руки назад, - 0,5
- кувырок вперед - упор присев, ноги скрестить, - 2,0
- поворот кругом - упор присев, - 0,5
- кувырок назад - упор присев, - 2,0
- перекатом назад лечь на спину, руки вверх в стороны,
«мост», - 0,5
- поворот налево (направо) - упор присев прыжок вверх - 2,0
- прогнувшись, руки вверх в стороны. - 1,5



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно

Физическая культура

4. Брусья:

Комплекс упражнений на брусьях:

- И. п. - вис на верхней жерди,
- размахивание изгибами, - 0,5
 - махом вперед вис присев на левой (правой), правую (левую) вперед, - 1,5
 - махом правой (левой) и толчком левой (правой), подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, - 4,0
 - спад назад с перемахом согнув ноги в вис лежа на нижнюю жердь, - 1,5
 - скрестным перехватом поворот налево в сед на левое бедро, - 0,5
 - хватом правой снизу сзади, соскок с поворотом направо кругом снаружи. - 2,0

Общая оценка экзамена по гимнастике определяется из суммы баллов **трех видов упражнений** (двух обязательных и одного по выбору). Результат выполненного упражнения, оцененный экзаменатором **менее 7 баллов, не входит в общую сумму баллов**, т.е. он оценивается 0 баллов.

Общая оценка за экзамен по физической культуре:

Сумма итоговых оценок, полученных абитуриентом в результате тестирования двух испытаний: **общая физическая подготовка и гимнастика**, является **окончательной оценкой** двигательной подготовленности **по предмету «Физическая культура»**. Высшая оценка составляет 100 баллов, зачетная оценка 36 баллов. В случае, когда абитуриент получает окончательную оценку, уступающую зачетному нормативу (т.е. оцениваемому в 36 баллов), то выставляется нулевая оценка, и он не допускается к дальнейшему участию в конкурсных испытаниях.

3. ПРОЦЕДУРА ЭКЗАМЕНА

Перед началом экзамена каждый абитуриент должен самостоятельно подготовить организм к физической нагрузке. Экзаменатор проводит инструктаж и отвечает на вопросы. Абитуриенты распределяются по группам. В этом же составе они проходят все контрольные испытания (тесты) по выше перечисленным дисциплинам. После окончания контрольных испытаний (тестов) по дисциплинам, экзаменаторы обрабатывают полученные результаты. Если абитуриент, не набирает проходного балла по данной дисциплине, то он не допускается к следующим испытаниям.



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно

Физическая культура

4. ОЗНАКОМЛЕНИЕ АБИТУРИЕНТОВ С РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ (ТЕСТОВ)

После объявления оценки абитуриент имеет право в установленное приемной комиссией время ознакомиться с результатами контрольных испытаний (тестов) и получить соответствующие разъяснения экзаменаторов. Устно комментируя результаты сдавших контрольных испытаний (тестов) абитуриента, экзаменатор обязательно сообщает набранный и проходной баллы на следующую дисциплину.

5. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка упражнений по гимнастике

Общие указания:

Упражнения должны выполняться: безукоризненно, без ошибок, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко и легко, уверенно, красиво и выразительно.

- Выполнение обязательных упражнений должно соответствовать их описанию.
- В произвольных упражнениях должны необходимо выполнять требования к содержанию (трудности, их количество, композиция).
2. Началом выполнения упражнений является О.С. (основная стойка), принятая участником перед снарядом. А в опорных прыжках с момента касания мостика. Окончанием упражнений считается момент, когда участник после окончания упражнений принимает О.С. (основную стойку).
3. Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов, соединений и упражнения в целом, а так же не выполнение требований содержания упражнений, ведут к соответствующему снижению оценки (сбавки) в зависимости от величины и характера отклонения.
4. При выполнении упражнения, иногда допускается едва заметные ошибки (в осанке, в недостаточной четкости, выразительности, легкости и т.п.), т.к. они слишком малы (не значительны), снижение оценки происходит за совокупность ошибки (от 0,1 до 0,5 балла).
5. К технике выполнения одних и тех же элементов в упражнения различных разрядов предъявляются одинаковые требования.
6. Упражнения судят с точности 0,1 балла.
7. Судейство может производиться открытым или закрытым способом.

Сбавки за ошибки выполнения упражнений:

При выполнении упражнений может быть допущены:

- мелкие (не большие, существенное отклонение от безукоризненности выполнения) - сбавка - 1 балл,
- средние (это значительные отклонение от безукоризненности выполнения) сбавка - 2 балла,
- грубые (большое искажение, граничащие не выполнения, в отдельных случаях может быть увеличено) сбавка - 3 балла.



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

**Программа вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно**

Физическая культура

Вступительное испытание проводится в два дня по действующим правилам соревнований по общей физической подготовке и гимнастика).

Выполнение контрольных упражнений рекомендуется начинать не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи, при обязательном присутствии медицинского работника. Предварительно кандидатам на обучение сообщаются правила и порядок прохождения вступительного испытания, их обязанности и права, а также предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки перед выполнением нормативов.

Для выполнения упражнения предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель предметной экзаменационной комиссии может разрешить кандидату на обучение выполнить упражнение повторно.

Дополнительная попытка предоставляется не позднее времени окончания приема вступительных испытаний. Повторное выполнение упражнения с целью улучшения оценки не допускается. В процессе прохождения испытания кандидаты на обучение обязаны:

- беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора, быть дисциплинированными;
- без разрешения преподавателя не отлучаться с места выполнения упражнения;
- при выполнении упражнения стараться показать наиболее высокий результат;
- самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения с остояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩИХ

При подготовке к экзамену «Физическая культура» абитуриенту необходимо иметь спортивную форму (одежду и обувь), в соответствии с требованиями спортивных дисциплин. Абитуриенту желательно пройти курсы подготовки (гимнастика, легкая атлетика), которые проводят преподаватели факультета физической культуры и спорта ТувГУ.

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2013.
3. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>