



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

Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии,
ректор ТувГУ

О.М. Хомушку
«29» 09 2017 г.



**СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА
ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(для поступающих по программам высшего образования
программам бакалавриата)

ВЕРСИЯ 1.0

Дата введения 30.09.2017

Принято

на заседании кафедры ТОФК
Протокол № 1 от 12.09.2017

Кызыл, 2017

	Должность	Фамилия/ Подпись	Дата
Разработил	Зав. кафедрой спортивных дисциплин	Е.М. Аг-оол <i>Е.М. Аг-оол</i>	14.09.2017
	Зав. кафедрой ТОФК	Ч.А. Дажы <i>Ч.А. Дажы</i>	14.09.2017
Проверил	Декан ФФКиС	Э.К. Кыргыс <i>Э.К. Кыргыс</i>	18.09.2017
Проверил	Ответственный секретарь приемной комиссии	У.А. Даржа <i>У.А. Даржа</i>	18.09.2017
Согласовал	Проректор по учебной работе и качеству	Л.К. Будук-оод <i>Л.К. Будук-оод</i>	19.09.2017
Версия: 1.0			Стр. 1 из 13



Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Порядок проведения вступительного экзамена.....	3
3. Процедура вступительного испытания.....	10
4. Ознакомление абитуриентов с результатами контрольных нормативов (педагогических тестов).....	11
5. Система оценивания	11
6. Требования к уровню подготовки поступающих.....	12
7. Список рекомендуемой литературы.....	13



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»).

Целью вступительных испытаний является определение соответствия уровня и качества уровня физической подготовленности абитуриентов.

Задачи:

1. Понимать роль и значение физической культуры, формирование личностных качеств в активном включении здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Абитуриенты должны уметь:

1. Использовать эффективные, разнообразные физические упражнения
2. Уметь владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительные испытания профессиональной направленности по физической культуре проводятся в два дня и включают следующие виды испытаний:

В первый день – общая физическая подготовка (бег 100 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)).

Во второй день – гимнастика (опорный прыжок, акробатические упражнения, наклон вперед из исходного положения «стоя - на скамейке»).

Результаты вступительных испытаний профессиональной направленности по физической культуре оцениваются согласно нормативным требованиям, представленным в таблицах 1-2.

Итоговая оценка определяется путем суммирования баллов, полученных абитуриентом за выполнение семи контрольных испытаний.



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре

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	-	50	11,0	2.34	300	-
44	12,7	3.00	244	-	49	-	2.35	299	-
43	-	3.01	243	-	48	11,2	2.35	298	-
42	12,8	3.02	242	-	47	-	2.36	297	-
41		3.03	241	-	46	11,3	2.36	296	-
40	12,9	3.04	240	-	45	-	2.37	295	-
39		3.08	239	-	44	11,4	2.38	294	-
38	13,0	3.12	238	-	43	-	2.38	293	-
37	-	3.16	237	-	42	11,5	2.39	292	-
36	13,1	3.20	236	-	41	-	2.40	291	-

**ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»****Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно****по физической культуре**

35		3,24	235	-	40	11,6	2,40	290	-
34	13,2	3,28	234	-	39	-	2,41	289	-
33	13,3	3,32	233	-	38	11,7	2,42	287	-
32	13,4	3,36	232	-	37	-	2,42	286	-
31	13,5	3,40	231	-	36	11,8	2,43	285	-
30	13,6	3,44	230	-	35	12,0	2,44	284	-
29	13,7	3,48	229	-	34	12,2	2,46	283	-
28	13,8	3,52	228	-	33	12,4	2,48	282	-
27	13,9	3,56	227	-	32	12,6	2,52	281	-
26	14,0	4,00	226	-	31	12,7	2,56	280	-
25	14,1	4,04	225	-	30	12,8	3,00	279	25
24	14,2	4,08	224	-	29	12,9	3,02	278	24
23	14,4	4,10	223	-	28	13,0	3,04	277	23
22	14,6	4,12	222	-	27	13,1	3,06	275	
21	14,8	4,14	220	30	26	13,2	3,08	271	



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре

20	14.9	4.16	218	29	25	13,3	3.10	267	25
19	15,0	4,18	216	28	24	13,4	3,12	263	24
18	15,2	4,20	214	27	23	13,5	3,14	259	23
17	15,4	4,22	212	26	22	13,6	3,16	255	22
16	15,5	4,24	210	25	21	13,7	3,18	251	21
15	15,6	4,26	208	24	15	13,8	3,20	247	20
14	15,7	4,28	206	23	14	13,9	3,22	243	19
13	15,8	4,30	204	22	13	14,0	3,24	238	18
12	15,9	4,32	202	21	12	14,1	3,26	233	17
11	16,0	4,34	200	20	11	14,2	3,28	230	16
10	16,1	4,36	198	19	10	14,3	3,30	228	15
9	16,2	4,38	196	18	9	14,4	3,32	226	14
8	16,3	4,40	194	17	8	14,5	3,34	224	13
7	16,4	4,42	190	16	7	14,6	3,36	222	12
6	16,5	4,44	186	15	6	14,7	3,38	220	11
5	16,6	4,46	182	14	5	14,8	3,40	218	10



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре

4	16.6	4.48	178	13	4	14.9	3.42	216	9
3	16.8	4.50	174	12	3	15.0	3.44	214	8
2	16.9	4.52	170	11	2	15.1	3.46	212	7
1	17.0	4.54	166	10	1	15.2	3.48	210	6

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



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре

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.

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.)	2	20	16	13	11	0	0	0	0	0
	2									

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



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре

4. Брусья:

Комплекс упражнений на брусьях:

И.п. - упор на руках

- размахивание. - 0.5 балла
- подъем махом вперед и сед ноги врозь, - 3.0
- 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



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре

- перекатом назад лечь на спину, руки вверх в стороны. - 0,5
- «мост», - 2,0
- поворот налево (направо) - упор присев прыжок вверх
- прогнувшись, руки вверх в стороны. - 1,5

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 предметов: *легкая атлетика и гимнастика*, является **окончательной оценкой** двигательной подготовленности по предмету «Физическая культура».

Высшая оценка составляет 100 баллов, минимальный балл - 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 ВСТУПИТЕЛЬНОГО 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 (тес-



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

**Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре**

ты) 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.

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.



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

**Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре**

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.

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.



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Программа общеобразовательного вступительного испытания,
проводимого вузом самостоятельно
по физической культуре

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260) (03.11.2016).
2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261) (03.11.2016).
3. Кучешева, И.Л. Sport : учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. : То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362) (03.11.2016).
4. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 : То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245) (03.11.2016).
5. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244) (03.11.2016).
6. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. : под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573) (03.11.2016).
7. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального 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>