Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н.Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____С.Н. Титов
«29» декабря 2020 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

по физической культуре
для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Составители:
Д.Н. Немытов,
к.п.н. доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания
М.О. Маркин,
к.п.н. доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания
Т.В. Швецова,
к.п.н. доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания
Н.А. Касаткина,
к.п.н. доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Л.Р. Федулова,
старший преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта (протокол от «21» декабря 2020 г. № 4)

Ульяновск, 2020

Общие положения

Программа вступительного испытания включает материалы для проверки знаний поступающих на обучение по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки «Физическая культура»), 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»).

Вступительные испытания по физической культуре профильной направленности для поступающих на факультет физической культуры и спорта включает в себя сдачу спортивных нормативов, позволяющих оценить уровень физической подготовленности абитуриентов, что имеет большое значение для учебного процесса на факультете и реализации программного материала по спортивным дисциплинам учебного плана.

Целью вступительных испытаний является спортивный отбор абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры и спорта.

Задача вступительных испытаний состоит в определении уровня физической подготовленности абитуриентов по вступительным испытаниям профильной направленности.

Программа вступительных испытаний по физической культуре формируется на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего и основного общего образования.

Вступительные испытания по физической культуре профильной направленности проводится в один день, состоят из выполнения четырех упражнений в зависимости от возраста абитуриента и оценивается по шкале в 100 баллов. Минимальный проходной балл – 25 баллов.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Экзамен по физической культуре проводится в один день, состоит из четырех упражнений и оценивается по шкале в 100 баллов в зависимости от возраста абитуриентов:

Для абитуриентов 17-39 лет

упражнения из раздела легкая атлетика:

- бег 100 метров –25 баллов;
- бег 1000 метров – 25 баллов;

упражнения из раздела плавание:

- плавание 50 метров (вольный стиль) – 25 баллов.

упражнения из раздела гимнастика:

- акробатика – 25 баллов.

Акробатика (мужская комбинация)

	Баллы
И.п. - полуприсед, руки назад;	
- прыжком кувырок вперед в упор присев;	1,0
- стойка на голове и руках (выход силой прямыми ногами), держать 5 сек, опускание в упор присев;	3,0
- кувырок назад в упор присев;	1,0
- переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны;	3,0
- с поворотом налево (направо) кувырок вперед в упор присев;	1,0
- прыжок прогнувшись, руки вверх – стойка, руки в стороны.	1,0
	10,0 баллов

Акробатика (женская комбинация)

	Баллы
И.п. - основная стойка	
- равновесие на левой (правой) ноге;	1,0
- из полуприседа, руки назад, кувырок вперёд в упор присев, ноги скрестно;	2,5
- поворот кругом в упор присев;	0,5
- кувырок назад в упор присев;	2,5
- стойка на лопатках (держать 5 сек), опускание в положение лежа на спине, руки вверх;	1,0
- «мост» (держать 5 сек);	2,0
- поворот в упор присев;	0,5
- встать руки в стороны.	
	10,0 баллов

НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мужчины и юноши 17-29 лет

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Акробатика (балл)
25	12.2	3.03.0	29.0	9.5 и >
24	12.3	3.05.0	30.0	9.2
23	12.4	3.07.0	31.0	9.0
22	12.5	3.09.0	32.0	8.8
21	12.6	3.11.0	33.0	8.5
20	12.7	3.13.0	34.0	8.2
19	12.8	3.15.0	35.0	8.0
18	12.9	3.17.0	36.0	7.8
17	13.0	3.20.0	37.0	7.6
16	13.2	3.23.0	38.0	7.4
15	13.4	3.26.0	39.0	7.2
14	13.6	3.29.0	40.0	7.0
13	13.8	3.32.0	42.0	6.8
12	14.0	3.35.0	44.0	6.5
11	14.2	3.38.0	46.0	6.2
10	14.4	3.41.0	48.0	6.0
9	14.6	3.44.0	50.0	5.8
8	14.8	3.47.0	52.0	5.4
7	15.0	3.50.0	54.0	5.0
6	15.2	3.53.0	56.0	4.5
5	15.4	3.56.0	58.0	4.0
4	15.6	4.00.0	1.00.0	3.5
3	15.8	4.04.0	1.02.0	3.0
2	16.0	4.08.0	1.04.0	2.5
1	16.2 и >	4.12.0 и >	1.06.0 и >	2.0 и <

НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Женщины и девушки 17-29 лет

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Акробатика (балл)
25	14.2	3.40.0	32.0	9.5 и >
24	14.3	3.42.0	34.0	9.2
23	14.4	3.44.0	36.0	9.0
22	14.5	3.46.0	38.0	8.8
21	14.6	3.48.0	40.0	8.5
20	14.7	3.50.0	42.0	8.2
19	14.8	3.52.0	44.0	8.0
18	14.9	3.55.0	46.0	7.8
17	15.0	3.58.0	48.0	7.6
16	15.2	4.01.0	50.0	7.4
15	15.4	4.03.0	52.0	7.2
14	15.6	4.06.0	54.0	7.0
13	15.8	4.09.0	56.0	6.8
12	16.0	4.12.0	58.0	6.5
11	16.2	4.15.0	1.00.0	6.2
10	16.4	4.18.0	1.02.0	6.0
9	16.6	4.22.0	1.04.0	5.8
8	16.8	4.26.0	1.06.0	5.4
7	17.0	4.30.0	1.08.0	5.0
6	17.2	4.34.0	1.10.0	4.5
5	17.4	4.40.0	1.12.0	4.0
4	17.6	4.46.0	1.14.0	3.5
3	17.8	4.52.0	1.16.0	3.0
2	18.0	4.58.0	1.18.0	2.5
1	18.2 и >	5.10.0 и >	1.20.0 >	2.0 и <

НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мужчины 30-39 лет

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Акробатика (балл)
25	13.0	3.18.0	35.0	9.5 и >
24	13.2	3.20.0	36.0	9.2
23	13.4	3.22.0	37.0	9.0
22	13.6	3.24.0	38.0	8.8
21	13.8	3.26.0	39.0	8.5
20	14.0	3.28.0	40.0	8.2
19	14.2	3.30.0	41.0	8.0
18	14.4	3.32.0	42.0	7.8
17	14.6	3.35.0	43.0	7.6
16	14.8	3.38.0	44.0	7.4
15	15.0	3.41.0	45.0	7.2
14	15.2	3.45.0	46.0	7.0
13	15.4	3.50.0	47.0	6.8
12	15.6	3.55.0	48.0	6.5
11	15.8	4.00.0	50.0	6.2
10	16.0	4.05.0	52.0	6.0
9	16.2	4.10.0	54.0	5.8
8	16.4	4.15.0	56.0	5.4
7	16.6	4.20.0	58.0	5.0
6	16.8	4.25.0	1.00.0	4.5
5	17.0	4.30.0	1.02.0	4.0
4	17.2	4.35.0	1.04.0	3.5
3	17.4	4.40.0	1.06.0	3.0
2	17.8	4.450	1.08.0	2.5
1	17.4 и >	4.50.0 и >	1.10.0 и >	2.0 и <

НОРМАТИВЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Женщины 30-39 лет

Баллы	Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)	Плавание 50 м (сек)	Акробатика (балл)
25	15.1	4.00.0	40.0	9.5 и >
24	15.3	4.02.0	42.0	9.2
23	15.5	4.04.0	44.0	9.0
22	15.7	4.06.0	46.0	8.8
21	15.9	4.09.0	48.0	8.5
20	16.1	4.12.0	50.0	8.2
19	16.3	4.15.0	52.0	8.0
18	16.5	4.18.0	54.0	7.8
17	16.7	4.21.0	56.0	7.6
16	16.9	4.24.0	58.0	7.4
15	17.1	4.28.0	1.00.0	7.2
14	17.3	4.32.0	1.02.0	7.0
13	17.5	4.36.0	1.04.0	6.8
12	17.7	4.40.0	1.06.0	6.5
11	17.9	4.45.0	1.08.0	6.2
10	18.1	4.50.0	1.10.0	6.0
9	18.3	4.55.0	1.12.0	5.8
8	18.5	5.00.0	1.14.0	5.4
7	18.7	5.05.0	1.16.0	5.0
6	18.9	5.10.0	1.18.0	4.5
5	19.1	5.15.0	1.20.0	4.0
4	19.3	5.20.0	1.22.0	3.5
3	19.5	5.25.0	1.24.0	3.0
2	19.7	5.30.0	1.26.0	2.5
1	19.9 и >	5.35.0 и >	1.28.0 и >	2.0 и <

Для абитуриентов 40 лет и старше

Упражнения из норм ГТО:

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) для мужчин или наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье для женщин;**
- **поднимание туловища из положения лежа на спине;**
- **плавание 50 м;**
- **стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м.**

1. ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).
2. ***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье*** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.
3. ***Поднимание туловища из положения лежа на спине*** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение
4. ***Плавание 50 м.*** Испытание проводится в бассейне длиною 25 метров. Способ плавания – произвольный.
5. ***Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку*** выполняется абитуриентами на дистанции 10 метров по мишени №8. Абитуриенту дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Мужчины 40 лет и старше

Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Плавание 50 м (сек)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)
25	25	40	50.0	35
24	24	38	52.0	34
23	23	36	54.0	33
22	22	34	56.0	32
21	21	32	58.0	31
20	20	30	1.00.0	30
19	19	29	1.02.0	29
18	18	28	1.04.0	28
17	17	27	1.06.0	27
16	16	26	1.08.0	26
15	15	25	1.10.0	25
14	14	24	1.12.0	23
13	13	23	1.14.0	21
12	12	22	1.16.0	20
11	11	20	1.18.0	18
10	10	19	1.20.0	16
9	9	18	1.22.0	14
8	8	17	1.24.0	12
7	7	16	1.26.0	11
6	6	15	1.28.0	10
5	5	14	1.30.0	9
4	4	13	1.32.0	8
3	3	12	1.34.0	7
2	2	11	1.36.0	6
1	1	10 и <	1.38.0 и >	5 и <

Женщины 40 лет и старше

Баллы	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Плавание 50 м (сек)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)
25	15	30	1.00.0	35
24	14	29	1.02.0	34
23	13	28	1.04.0	33
22	12	27	1.06.0	32
21	11	26	1.08.0	31
20	10	25	1.10.0	30
19	9	24	1.12.0	29
18	8	23	1.14.0	28
17	7	22	1.16.0	27
16	6	21	1.18.0	26
15	5	20	1.20.0	25
14	4	19	1.22.0	23
13	3	18	1.24.0	21
12	2	17	1.26.0	20
11	1	16	1.28.0	18
10	0	15	1.32.0	16
9	-1	14	1.36.0	14
8	-2	13	1.40.0	12
7	-3	12	1.44.0	11
6	-4	11	1.48.0	10
5	-5	10	1.52.0	9
4	-6	9	1.56.0	8
3	-7	8	2.00.0	7
2	-8	7	2.04.0	6
1	-9 и >	6 и <	2.08.0 и >	5 и <

ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие]] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 112 с.

2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2013. 464 с.

3. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М.В. Степанова - 2-е. изд., доп. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. 137 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808.

3. Официальный интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): https://user.gto.ru/norms.