

ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ ПО ПРОГРАММАМ БАКАЛАВРИАТА

по направлению подготовки

44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Конкурсный отбор наиболее подготовленных абитуриентов, подавших заявление о приёме на обучение, осуществляется в соответствии с утверждёнными Правилами приёма в КБГУ. Вступительное испытание «Физическая подготовка» состоит из двух разделов:

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программа упражнений и нормативные требования.

На экзамене по физической и двигательной подготовленности упражнения по легкой атлетике представлены **в виде многоборья**:

- 1) бег на короткую дистанцию (100 м) (юноши, девушки);
- 2) прыжки в длину с разбега (юноши, девушки);
- 3) бег на 1000 метров (юноши) и 500 метров (девушки);
- 4) метание гранаты на дальность (юноши, девушки).

Основные требования к выполнению легкоатлетических упражнений.

Абитуриенты сдают вступительный экзамен по легкой атлетике в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Бег на 100 метров проводится по прямой дорожке стадиона. Каждый абитуриент должен пробежать всю дистанцию по своей дорожке, не перебегая на соседнюю. Время каждого абитуриента фиксируется отдельным секундомером, время первого - двумя секундомерами.

Количество стартующих составляют 3-4 человека. Следует помнить, что преждевременное начало бега считается нарушением (фальстарт). За два таких нарушения абитуриент лишается права сдавать экзамен по бегу на 100 метров.

Бег на 1000 и 500 метров проводится с общего старта по 8-10 человек одновременно по беговой дорожке. Время первого фиксируется отдельным секундомером, время последующих - по секундной стрелке хронометра.

Прыжок в длину с разбега. Прибывшие на экзамен по прыжкам в длину абитуриенты, формируются в группы по 7-8 человек в соответствующий сектор. После этого экзаменатор дает разрешение провести разметку для индивидуального разбега с последующим представлением всем участникам возможности выполнить пробные попытки. Вызов участников производится по фамилиям. Участник, услышав свою фамилию, должен приступить к выполнению экзаменационного упражнения. При этом необходимо помнить, что упражнение следует выполнять сразу после вызова. Если судья определил причину затягивания времени как уважительную, он может ограничиться замечанием участнику. Экзаменатор может дать разрешение абитуриенту на дополнительную попытку, если имела место какая-либо помеха или другая уважительная причина.

Каждому участнику соревнований предоставляется возможность выполнить 3 попытки, лучшая из которых заносится в протокол. При сдаче экзамена по прыжкам в длину с разбега финал не проводится.

Метание гранаты. Метание гранаты производится от прямой планки в размеченный участок - коридор. Линия шириной 7 см и длиной 4 м ограничивает место метания. По обе стороны линии устанавливаются флажки красного цвета. Коридор имеет ширину 10 м. Броски засчитываются только в том случае, если снаряд приземляется в пределах коридора. Боковые линии коридора размечаются белыми линиями шириной 5 см и располагаются параллельно линиям разметки дорожки для разбега. Ширина линий разметки не входит в размер коридора.

Место приземления в пределах коридора размечается белыми линиями, указывающими расстояние от края планки, откуда производится метание. Линии проводятся параллельно планке через каждые 5 м, начиная с 20-30 м (в зависимости от квалификации участников). Ширина линий разметки (5 см) входит в размер отмечаемого ими расстояния.

Дорожки для разбега должны быть на одном уровне с местом приземления снарядов. Длина дорожки не менее 20, но не более 36,5 м. Ширина дорожки на последних 8 м - 4 м, остальная часть дорожки имеет ширину 1,25 м. Дорожка для разбега ограничивается с обеих сторон белыми линиями шириной 5 см, не входящими в ширину дорожки.

Граната может быть деревянной или из другого пригодного материала с металлическим чехлом либо может быть сделана целиком из металла. Масса гранаты составляет 500 и 700 г.

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Программа упражнений и нормативные требования

1. Акробатическая комбинация (юноши, девушки).
2. Поднимание прямых ног из положения в висе на перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лежа на коврик (девушки).
2. Подтягивание из вися на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (девушки).

Программа акробатических упражнений (юноши)

№ п/п	Содержание упражнений	Оценка (баллы)
1.	И.п. - основная стойка, выпад правой (левой) вперед, руки в стороны	0,5
2.	Шагом правой (левой) - равновесие, руки в стороны, держать	1,5
3.	Толчком двумя, длинный кувырок вперед в упор присев	2,0
4.	Из упора присев стойка силой на голове и руках - держать 3 сек, вернуться в упор присев	2,5
5.	Шагом левой (правой) - переворот в сторону - в стойку ноги врозь, прыжком поворот влево (вправо) в о.с.	1,5
6.	Кувырок назад в группировке в упор присев	1,0
7.	Из упора присев толчком двух ног прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰ , руки вверх, о.с., руки в стороны	1,0
Сумма:		10,0

Программа акробатических упражнений (девушки)

№ п/п	Содержание упражнений	Оценка (баллы)
1.	И.п. - основная стойка, выпад правой вперед, руки в стороны	0,5
2.	Шагом левой (правой) равновесие, руки в стороны, держать 3 сек.	1,0
3.	Шагом левой (правой) переворот в сторону в стойку ноги врозь, прыжком поворот влево (вправо) в о.с.	2,0
4.	Кувырок вперед в группировке в упор присев	1,0
5.	Кувырок назад, перекат назад	1,5
6.	Стойка на лопатках	1,0
7.	Из положения, лежа на спине – мост; поворот в упор присев	2,5
8.	Из упора присев толчком двух ног прыжок вверх, руки вверх в стороны, о.с.	0,5
	Сумма:	10,0

Итоговая оценка по физической подготовке выводится по сумме баллов, набранных во всех видах упражнений. Максимальная сумма баллов – 100.