



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
(СГУ)**

Положение

**о дополнительном вступительном профессиональном испытании
по направлению подготовки бакалавров
49.03.01 «Физическая культура»**

Саратов – 2019

I. Общие положения

1.1. Положение устанавливает программу, форму и правила проведения дополнительного вступительного профессионального испытания «Физическая культура» для поступающих на направление подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура» в Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» (далее – Институт физической культуры и спорта СГУ).

1.2. Целью проведения дополнительного вступительного испытания является выявление уровня подготовленности абитуриентов путем установления индивидуального рейтинга достижений в развитии двигательных качеств и личностных предпосылок к овладению спектром знаний и умений для успешной деятельности в области оздоровительной физической культуры.

II. Организация дополнительного вступительного испытания

2.1. Дополнительное вступительное испытание проводится экзаменационной комиссией по дисциплине «Физическая культура» Института физической культуры и спорта СГУ.

III. Программа, форма и правила проведения дополнительного вступительного испытания

3.1. Дополнительное вступительное испытание организуется в сроки, установленные для проведения вступительных испытаний в СГУ.

3.2. Расписание проведения дополнительного вступительного испытания и его продолжительность утверждаются Центральной приемной комиссией СГУ.

3.3. Дополнительное вступительное испытание оценивается по 100-бальной системе и проводится в два этапа: испытание по гимнастике, испытание по легкой атлетике.

3.3.1. . Дополнительное вступительное испытание содержит упражнения из легкой атлетики и гимнастики. Испытание по легкой атлетике включает два вида упражнений: бег 1000 м и прыжок в длину с разбега.

МУЖЧИНЫ

БЕГ 1000 МЕТРОВ

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ (мин., сек)	3.05.0	3.06.0	3.07.0	3.08.0	3.09.0	3.10.0	3.11.0	3.12.0	3.13.0	3.14.0

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ (мин., сек)	3.15.0	3.16.0	3.17.0	3.18.0	3.19.0	3.20.0

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ (м, см)	5.25	5.23	5.20	5.17	5.15	5.10	5.05	5.00	4.95	4.90

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ (м, см)	4.85	4.80	4.75	4.70	4.65	4.60

**ЖЕНЩИНЫ
БЕГ 1000 М**

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ (мин., сек)	3.52.0	3.54.0	3.56.0	3.58.0	4.00.0	4.02.0	4.04.0	4.06.0	4.09.0	4.12.0

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ (мин., сек)	4.15.0	4.18.0	4.21.0	4.24.0	4.27.0	4.30.0

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ (м, см)	4.20	4.17	4.15	4.10	4.05	4.00	3.95	3.90	3.85	3.80

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ (м, см)	3.75	3.70	3.65	3.60	3.55	3.50

Экзамен проводится в один день в виде соревнований, в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике (многоборье).

Обязанности и права участников

Участник обязан знать и выполнять Правила и все условия проведения соревнования по дисциплине.

Участникам не разрешается получать какую-либо помощь в процессе соревнования от лиц, находящихся в секторе и вне его, оказываемую любыми способами, включая технические средства, а также установку темпа в соревнованиях по беговым видам лицам, не участвующим в забеге, или участникам, отставшим на круг и более.

К местам соревнований участники выходят и покидают их общей группой, организованно, под руководством судьи.

Одежда, обувь участников

На соревнованиях по всем дисциплинам участники должны носить чистую одежду из материала, непрозрачного даже в мокром состоянии. Участники могут выступать в обуви или босыми на одну или обе ноги. На подошве и каблуке спортивной обуви разрешается иметь шипы или гнезда к ним, общее количество которых не должно превышать 11-ти.

Длина шипа, выступающего из подошвы, или каблука не должна превышать 2,5 мм.

1000 м

Бег на дистанции 1000 м проводится на стадионе по кругу; «высокий» старт (общий); на протяжении дистанции участники бегут до финиша по общей дорожке.

Старт.

Порядок расстановки участников на старте бега по общей дорожке (считая от внутренней бровки) определяется протоколом. Если при беге по общей дорожке невозможно разместить всех участников вдоль стартовой линии в один ряд, то их выстраивают в два и более рядов. В беге на дистанцию 1000 м команда «Внимание!» не подается. Стартер подает команду «На старт!» и, убедившись в готовности участников, дает сигнал к началу бега. Участники должны начинать бег с «высокого» старта, т.е. из положения стоя, не касаясь ногами стартовой линии, при этом не разрешается во время старта касаться дорожки хотя бы одной рукой.

Участник забега, который до сигнала стартера первым начнет движение, потеряет равновесие или оторвет от поверхности дорожки ногу, считается неправильно принявшим старт (фальстарт). Спортсмен дисквалифицируется, если он лично виновен в двух фальстартах в одном забеге.

Бег по дистанции

Во время бега участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключая помеху). Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Спортсмен дисквалифицируется:

– за прохождение любого отрезка дистанции, приводящее к сокращению дистанции (наступление или заступление за бровку первой дорожки при пробегании поворота). Исключение составляют случаи перехода за бровку в результате явной потери равновесия, падения и т.п. или в беге по прямой при условии, что это не явилось помехой другому участнику;

– если его переход на соседнюю внешнюю дорожку явился помехой другому участнику;

– если при беге по общей дорожке спортсмен заступит за бровку или наступит на нее, пробегая по виражу (исключением являются случаи, вызванные помехой со стороны других участников или падением одного из них);

– если участник во время бега получает какую-либо запрещенную помощь;

– если спортсмен покинет дорожку (т.е. перейдет за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки) без разрешения судьи.

Решение о дисквалификации может быть принято во время и по окончании соревнований в данной дисциплине.

Участник имеет право выйти за пределы беговой дорожки для устранения неисправности в одежде или обуви, которые он устранил самостоятельно. В этом случае участника не дисквалифицируют; он должен продолжить соревнования с того места, где он покинул дистанцию.

Финиш.

Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки, ноги.

Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

Если участник после касания туловищем плоскости финиша упадет на финишную линию, его время и порядок прихода сохраняются при условии, что он затем самостоятельно пересечет линию финиша.

Очередность (порядок) окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише.

На всех соревнованиях, проводимых на дорожках стадиона при ручном хронометрировании, время округляется до 0,1 с. в сторону увеличения.

Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега

Каждый участник соревнований по прыжкам имеет право разметить свой разбег и под контролем судьи (в порядке записи в протоколе) совершить пробные (тренировочные) попытки в соревновательной зоне перед началом соревнований. При этом количество попыток определяется судьей в соответствии с остающимся до начала соревнований запасом времени.

Разметка разбега может производиться разметочными знаками (не более двух) клейкой лентой (разметка мелом или краской не допускается). Разметка может выставляться только вдоль края дорожки для разбега. Отметки в месте приземления в прыжках не допускаются.

В соревнованиях участники выполняют каждую попытку поочередно, согласно протоколу, по вызову судьи. Участники имеют право отказаться от выполнения очередной попытки или двух попыток (но не трех) и продолжить свое выступление в следующих попытках. Каждому участнику предоставляется три попытки.

Участник может приступить к выполнению попыток только с разрешения судьи, по мере готовности места проведения соревнований. На подготовку и выполнение попытки участникам предоставляется 1 мин.

При умышленном беспричинном затягивании времени на подготовку к попытке участник может быть лишен данной попытки, которая регистрируется как неудачная.

Если при выполнении попытки возникают какие-либо помехи, судья имеет право предоставить участнику заменяющую попытку.

После выполнения участником попытки без нарушения правил судья подает команду «Есть!», или команду «Нет!», если были нарушены правила.

Измерению и занесению в протокол подлежат все засчитанные попытки. Измерение незасчитанных попыток не допускается. При засчитанной попытке представляется результат измерения.

При прыжке в длину участник в конце разбега отталкивается одной ногой от бруска или от дорожки и затем приземляется в яму с песком.

Результаты измеряют с точностью до 1 см от ближайшей к бруску точки следа, оставленного на песке любой частью тела, по прямой линии перпендикулярно к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

– не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;

– при отталкивании наступил или заступил за линию измерения; оттолкнулся сбоку от бруска;

– во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за боковым краем ямы ближе к бруску для отталкивания, чем след в песке, оставленный при приземлении;

– после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;

– при прыжке применил любую форму сальто;

– покидая яму, имел первый контакт с землей за пределами ямы ближе к бруску, чем ближайшая отметка, оставленная на песке при приземлении.

3.3.2. Испытание по гимнастике включает выполнение 3-х видов упражнений.

Юноши: упражнение на средних брусках (1 упражнение по выбору абитуриента), акробатика (1 упражнение по выбору абитуриента), подтягивание в висе на перекладине.

Девушки: упражнение на брусках разной высоты (1 упражнение по выбору абитуриента), акробатика (1 упражнение по выбору абитуриента), вис углом на гимнастической стенке.

МУЖЧИНЫ

1. Упражнения с элементами акробатики

Первое упражнение.

Исходное положение (и.п.) – полуприсед, руки назад.

– кувырок вперед прыжком -2,0 б

– кувырок вперед в упор присев -0,5 б

– стойка на голове и руках (держать) -3,5 б

– опускание в упор присев -0,5 б

– встать, стойка на одной, другая вперед на носок, руки вверх

– переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в сторону . . . -3,5 б

– приставляя ногу – основная стойка

Второе упражнение.

И.П. – основная стойка.

– левую вперед на носок, руки вверх, переворот в сторону с поворотом налево в стойку на правой, левую вперед на носок, руки вверх -3,5 б

– толчком левой, махом правой стойка на руках (обозначить) . . . -3,0 б

– кувырок вперед в упор присев -1,0 б

- полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед -2,0 б
 - прыжок прогнувшись, руки в стороны – кверху – о. с. -0,5 б
- Упражнение можно выполнить в другую сторону.

Шкала баллов для оценки упражнения с элементами акробатики

Оценка за упражнение	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9
Количество баллов	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

Оценка за упражнение	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Количество баллов	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5

Оценка за упражнение	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Количество баллов	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

2. Упражнения на брусьях.

Первое упражнение.

И.п. – упор на руках.

- размахивание -0,5 б
- подъем разгибом в сед ноги врозь -3,0 б
- перехват вперед и кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь -3,5 б
- перехват руками хват за концы и перемах внутрь -0,5 б
- мах вперед -0,5 б
- махом назад, соскок перемахом одной через одну жердь с поворотом на 90 градусов -2,0 б

Второе упражнение.

И.П. – упор на руках

- размахивание -0,5 б
- махом вперед подъем в сед ноги врозь -2,0 б
- перехват вперед, силой согнувшись стойка на плечах -3,5 б
- кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь -0,5 б
- перемах внутрь и мах назад -0,5 б
- махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к снаряду . . . -2,0 б

Шкала баллов для оценки упражнения на брусьях

Оценка за упражнение	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9
Количество баллов	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

Оценка за упражнение	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Количество баллов	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5

Оценка за упражнение	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Количество баллов	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

3. Подтягивание в висе на перекладине.

Количество раз	6	7	8	9	10	11	12
Количество баллов	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20

При выполнении подтягиваний менее 6 раз абитуриент получает 0 баллов.

ЖЕНЩИНЫ

1. Упражнения с элементами акробатики

Первое упражнение.

И.П. – основная стойка

- упор присев, кувырок вперед-1,0 б
- кувырок вперед, перекат назад в положение лежа на спине, руки вверх-1,0 б
- «мост»-3,5 б
- поворот налево (направо) в упор присев.....-2,0 б
- кувырок назад-1,5 б
- прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны-1,0 б

Второе упражнение.

И.п. – основная стойка

- упор присев, кувырок вперед.....-1,0 б
- перекат назад, стойка на лопатках с опорой руками о поясницу.....-2,5 б
- кувырок назад в упор стоя на одно колено, другая нога назад.....-2,5 б
- махом одной упор присев, встать руками вверх-0,5 б
- переворот в сторону, приставляя ногу – основная стойка.....-3,5 б

Шкала баллов для оценки упражнения с элементами акробатики

Оценка за упражнение	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9
Количество баллов	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

Оценка за упражнение	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Количество баллов	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5

Оценка за упражнение	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Количество баллов	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

2. Упражнения на брусках разной высоты.

Первое упражнение.

И.п. – вис на верхней жерди, лицом к нижней

- размахивание изгибами.....-0,5 б
- махом вперед вис присев на левый, правая вперед.....-1,0 б
- махом правой, толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж-4,5 б
- спад назад с перемахом, согнув ноги в вис, лежа на н/ж-1,5 б
- скрестный перехват левой в обратный хват и с поворотом налево сед на левом бедре, правая рука в сторону-0,5 б
- хватом правой сзади соскок с поворотом на 180 градусов-2,0 б

Второе упражнение.

И.п. – вис на в/ж лицом к нижней.

- размахивание изгибами.....-0,5 б
- махом вперед вис присев на н/ж.....-1,0 б
- толчком двумя подъем в упор на в/ж-3,5 б
- спад назад с перехватом согнув ноги в вис лежа на н/ж.....-1,5 б
- скрестный перехват левой в обратный хват и с поворотом налево сед на левом бедре, правая рука в сторону..... -0,5 б
- хватом правой рукой сзади, перемах двумя влево в сед на н/ж лицом к в/ж с перехватом правой в хват сверху за н/ж-1,0 б
- соскок углом назад-2,0 б

Оба упражнения можно выполнять в любую сторону.

Шкала баллов для оценки упражнения на брусках разной высоты

Оценка за упражнение	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9
Количество баллов	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

Оценка за упражнение	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Количество баллов	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5

Оценка за упражнение	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Количество баллов	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

3. Вис углом на гимнастической стенке (количество раз), ноги поднимать до прямого угла, колени не сгибать.

Количество раз	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество баллов	5	6,5	8	9,5	11	12,5	14	15,5	17	18,5	20

При выполнении упражнения менее 10 раз абитуриент получает 0 баллов. Предметная комиссия выставляет баллы за каждое задание.

Требования к выполнению гимнастических упражнений на брусьях, брусьях разной высоты, упражнениях с элементами акробатики

Выполнять гимнастические упражнения необходимо легко, с учетом гимнастического стиля исполнения. При этом оценивается не только гимнастический элемент или комбинация, но и подход к снаряду и отход от него.

Оценка качества выполнения гимнастических упражнений осуществляется исходя из допущенных ошибок. Ошибки по степени их значимости дифференцируют на мелкие, грубые, средние и ошибки невыполнения.

Мелкие ошибки (в каждом случае снимается 0,1 балла): несущественные отклонения от безукоризненного исполнения (недостаточно оттянутые носки, незначительное разведение или сгибание ног, незначительная потеря равновесия при приземлении и т.д.).

Средние ошибки (в каждом случае снимается 0,3 балла): значительные отклонения от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища, значительные колебательные движения при приземлении, касании пола одной или двумя руками и т.д.).

Грубые ошибки (в каждом случае снимается 0,5 баллов): это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более чем на 60 градусов, пробежки при выполнении приземления, падения, ярко выраженная опора об пол одной или двумя руками и т.д.)

При ошибке невыполнения снимается стоимость конкретного элемента.

Требования к выполнению подтягивания

Подтягивание выполняется на перекладине в висе хватом сверху, на ширине плеч без пауз, без рывков и раскачивания, оставляя ноги прямыми; руки сгибаются до момента, когда подбородок находится выше уровня грифа перекладины.

Требования к выполнению вися угла на гимнастической стенке

Из вися спиной к гимнастической стенке поднять прямые ноги до горизонтального положения таким образом, чтобы угол между туловищем и прямыми ногами составил 90 градусов, при этом колени не сгибать.

Требования к внешнему виду абитуриентов

На экзамене по гимнастике абитуриенты должны выглядеть опрятно, форма одежды – футболка, спортивные брюки, чистая спортивная обувь для зала.

3.4. До начала вступительного испытания члены экзаменационной комиссии знакомят абитуриентов с порядком проведения экзамена, правилами. Дополнительное вступительное испытание проводится в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике и гимнастике. Объявляется продолжительность экзамена.

3.5. Во время экзамена абитуриенты должны соблюдать установленный порядок проведения вступительного испытания. При нарушении порядка проведения экзамена и отказе от соблюдения правил абитуриент может быть удален с экзамена.

3.6. Итоговая оценка складывается из количества баллов за каждый вид испытаний по легкой атлетике и гимнастике.

Суммарный балл выставляется в экзаменационный лист и в ведомость.

Легкая атлетика: максимум 40 баллов.

Гимнастика: максимум 60 баллов.

Итого: максимум 100 баллов.

4. Список литературы, рекомендуемой абитуриенту при подготовке к дополнительному вступительному испытанию

1. Программа дополнительных вступительных испытаний / И.Ю. Водолагина, В.Н. Мишагин, Н.А. Павлюкова, Л.В. Нефедова. – Саратов, 2010. – 46 с.