



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Положение

**о дополнительном вступительном испытании профессиональной
направленности по направлению подготовки бакалавров
44.03.01 «Педагогическое образование» (*профиль Физическая культура*)
49.03.01 «Физическая культура» (*профиль Физкультурно-оздоровительные
технологии*) очной и заочной форм обучения
для иностранных граждан**

Саратов – 2020

Общие положения

Положение устанавливает программу, форму и правила проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по дисциплине «Физическая культура» для поступающих на направления подготовки бакалавров 44.03.01 «Педагогическое образование» (*профиль Физическая культура*) и 49.03.01 «Физическая культура» (*профиль Физкультурно-оздоровительные технологии*) в Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» (далее – Институт физической культуры и спорта СГУ).

Цель проведения дополнительного вступительного испытания – выявление уровня спортивной подготовки и физического развития абитуриентов путем установления индивидуального рейтинга достижений в развитии двигательных качеств, а также личностных предпосылок к овладению профессией учителя физической культуры, тренера.

Организация дополнительного вступительного испытания

Вступительное испытание профессиональной направленности проводится дистанционно экзаменационной комиссией Института физической культуры и спорта СГУ по дисциплине «Физическая культура».

Правила проведения и программа дополнительного вступительного испытания

Вступительное испытание организуется по расписанию в сроки, утвержденные Центральной приемной комиссией СГУ.

Результативность вступительного испытания оценивается в 100-бальной шкале и связана с выполнением комплекса физических упражнений, краткое описание которого приведено в таблице:

мужчины		баллы	женщины		баллы
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	20	1	вис углом на гимнастической стенке	20
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	20	2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20
4	Переднее равновесие на левой или правой ноге (ласточка)	20	4	Переднее равновесие на левой или правой ноге (ласточка)	20
5	Переворот в сторону в стойку ноги врозь (колесо)	20	5	Переворот в сторону в стойку ноги врозь (колесо)	20
Итого		100	Итого		100

В таблице также указана максимально возможная оценка за полноту и технику выполнения обязательных элементов физкультурного комплекса. Между выполнением упражнений комплекса возможна пауза не более 3-х минут.

При выполнении программы вступительного испытания поступающий должен быть один на спортивной площадке. В процессе испытания поступающему не разрешается получать тренерскую и эмоциональную поддержку, оказываемую лицами, находящимися в секторе наблюдения или вне его, любыми способами, включая технические средства.

Поступающий должен быть одет в чистую спортивную одежду из непрозрачного даже в мокром состоянии материала. Участник может выступать в обуви или босым на одну или обе ноги. На подошве и каблуке спортивной обуви разрешены 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.

К утвержденной дате вступительных испытаний абитуриент присылает **видеоматериал** с непрерывной записью выполнения обязательных упражнений. Личность поступающего идентифицируется непосредственно перед выполнением спортивного комплекса по фото на паспорте, который удерживается рядом с лицом.

Запись должна быть чистой, сделанной панорамно общим планом без дополнительной стабилизации видеокамеры. Объект съёмки не должен выпадать из кадра. Записанный видеофайл необходимо назвать по инициалам и фамилии абитуриента, загрузить в облачное хранилище или YouTube, установить ограничения возможности просмотра только по ссылке. Соответствующая ссылка отправляется в адрес приёмной комиссии. Важно проверить, чтобы **видео было доступно по ссылке** для просмотра и скачивания (для хостинга YouTube проверить доступ можно, перейдя в режим «инкогнито»).

В случае отсутствия доступа к видео по заявленной ссылке вступительное испытание не будет засчитано.

Требования к выполнению подтягивания из виса на высокой перекладине

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.

<i>Количество раз</i>	6	7	8	9	10	11	12
<i>Количество баллов</i>	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20

Требования к выполнению виса углом на гимнастической стенке

Из виса 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.

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

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

При выполнении упражнения менее 10 повторов абитуриент получает 0 баллов.

Требования к выполнению поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Юноши

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

Девушки

<i>Количество раз</i>	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Количество баллов</i>	5	6,5	8	9,5	11	12,5	14	15,5	17	18,5	20

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.

Юноши

<i>Количество раз</i>	28-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	44+
<i>Количество баллов</i>	8	9,5	11	12,5	14	15,5	17	18,5	20

Девушки

<i>Количество раз</i>	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Количество баллов</i>	5	6,5	8	9,5	11	12,5	14	15,5	17	18,5	20

Переднее равновесие на левой или правой ноге (ласточка)

Техника выполнения. Из исходного положения, стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ноги наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение 2 секунды.

Переворот в сторону в стойку ноги врозь (колесо)

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед - вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в сторону.

Требования к выполнению гимнастических упражнений с элементами акробатики

Выполнять гимнастические упражнения необходимо легко, с учетом гимнастического стиля исполнения.

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 2 балла): незначительные 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 3 балла): значительные отклонения от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища, значительные колебательные движения при приземлении, касания пола одной или двумя руками и т.д.).

Грубые ошибки (в каждом случае снимается 5 баллов): это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более чем на 60 градусов, пробежки при выполнении приземления, падения, и т.д.)

При ошибке невыполнения – снимается стоимость конкретного элемента.

Во время экзамена абитуриенты должны соблюдать установленный порядок проведения вступительного испытания. При нарушении порядка проведения экзамена и отказе от соблюдения правил экзамен абитуриенту не засчитывается.

Литература, рекомендуемая абитуриенту при подготовке к дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности:

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

Положение утверждено Ученым советом института физической культуры и спорта и согласовано с Отделом по организации приема на основные образовательные программы СГУ.

Начальник отдела по организации приема
на основные образовательные программы,
ответственный секретарь Центральной
приемной комиссии СГУ

С.С. Хмелев