

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Челябинский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе

А.А. Саламатов

19 января 2024 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для поступающих на обучение по образовательным программам
высшего образования – программам бакалавриата, специалитета**

Челябинск 2024

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Общие положения | 3 |
| 2 | Условия допуска к вступительному испытанию по физической культуре | 3 |
| 3 | Условия проведения вступительного испытания | 4 |
| 4 | Правила выполнения упражнений на вступительном испытании по физической культуре | 4 |

1 Общие положения

1) Вступительное испытание по дисциплине «Физическая культура» для поступающих на обучение по очной форме по программе специалитета 38.05.02 Таможенное дело и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура) состоит из комплекса упражнений, определённого отдельно для юношей и девушек (таблица 1). Результаты, показанные в каждом виде физической подготовленности, переводятся в баллы в соответствии с данной таблицей.

2) Баллы, начисленные за каждый вид упражнения в соответствии с полученными результатами, суммируются.

3) Максимально возможный балл за вступительное испытание – 100 б. Минимально возможное значение балла, при котором абитуриент может быть допущен к конкурсу (зачислению) – 40 б.

4) Преподаватель, проводящий вступительное испытание, фиксирует результаты абитуриента в отдельном протоколе, в котором проставляются баллы за каждое выполненное упражнение и суммарный балл. На основании этого протокола заполняется экзаменационная ведомость, в которую заносится оценка по 100-балльной шкале за вступительное испытание.

5) Протокол проведения вступительного испытания с результатами выполнения упражнений и экзаменационная ведомость по окончании экзамена сдаются в приёмную комиссию.

6) Результаты вступительного испытания по физической культуре не подлежат апелляции о несогласии с выставленными баллами. При этом абитуриенту предоставляется право подать апелляцию о нарушении процедуры вступительного испытания. Порядок подачи и рассмотрения апелляции регламентируется соответствующим положением.

7) Вступительное испытание для абитуриентов заочной формы обучения проводится в виде тестирования по теоретическому блоку дисциплины «Физическая культура».

8) Для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья виды испытаний устанавливаются в зависимости от имеющихся ограничений на основании приказа Министерства Sports Российской Федерации № 90 от 12 февраля 2019 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» (таблица 2).

2 Условия допуска к вступительному испытанию по физической культуре

Для получения допуска к сдаче вступительных испытаний по физической подготовке абитуриенту необходимо предоставить медицинскую справку (форма 086у), в которой имеется запись об отсутствии противопоказаний к выполнению физических нагрузок.

3 Условия проведения вступительного испытания

1) Вступительное испытание по физической культуре проводится в дни, определённые утверждённым расписанием вступительных испытаний.

2) В зависимости от количества сдающих, вступительное испытание может быть организовано в несколько потоков, которые могут быть назначены на несколько дат.

3) Распределение абитуриентов по потокам осуществляется уполномоченным лицом приёмной комиссии. На уполномоченного возлагается обязанность проинформировать абитуриентов о конкретном времени и месте сдачи вступительного испытания.

4) Если абитуриент не явился без уважительной причины, подтверждённой документально, в назначенное время на сдачу вступительного испытания, он не допускается к его повторному прохождению в другие потоки.

5) Передача вступительного испытания по физической культуре в другие потоки не допускается.

6) Абитуриент может быть допущен к повторной сдаче вступительного испытания, если он был отстранён по состоянию здоровья от его прохождения врачом или фельдшером, сопровождающим вступительное испытание. Допуск к повторной сдаче возможен только при документально подтверждённом отсутствии противопоказаний (медицинская справка).

7) В месте проведения вступительного испытания, помимо членов предметной комиссии, в обязательном порядке присутствуют врач (или фельдшер), уполномоченный приёмной комиссии.

Местом для проведения вступительного испытания по физической культуре является спортивный зал корпуса № 4 ЧелГУ (адрес: ул. Молодогвардейцев, 57 а). Зал размером 60 х 6 м с высотой потолка не менее 4 м. Покрытие пола искусственное (типа «Тартан»). Освещённость не менее 1500 ЛЮКС. Спортивное оборудование и инвентарь для проведения вступительных испытаний: турник, стойки, резиновая дорожка для прыжков, измерительные инструменты (рулетка, секундомер). Две раздевалки (мужская и женская). Душ, туалет.

4 Правила выполнения упражнений на вступительном испытании по физической культуре

Подтягивание на перекладине. Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены. Положение виса фиксируется 1-2 сек.

Отжимание от гимнастической скамейки (для женщин). Выполняется из положения упор лежа о скамейку до сгибания рук под углом 90° в локтевом суставе. Голова, туловище и ноги во время выполнения упражнения находятся в одной плоскости.

Прыжок в длину с места. Выполняется от стартовой линии толчком двух ног. Три попытки, в зачет идет наилучший результат. Расстояние измеряется по задней точке.

Бег на 50 м. Выполняется по беговым дорожкам стадиона (манежа) или на ровной площадке с твердым покрытием с разметкой дорожек. По команде «На старт!» требуется подойти к стартовой линии и принять положение высокого старта. Далее следует команда «Марш!».

Поднимание туловища из положения «лежа». Выполняется лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, и закреплены. Руки за головой. Упражнение считается выполненным при касании коленей локтями или головой. Время выполнения упражнения 1 мин.

В процессе сдачи испытаний абитуриенты обязаны:

- без разрешения преподавателя-экзаменатора не отлучаться с места выполнения испытания;
- самостоятельно делать разминку;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом медицинскому работнику и преподавателю-экзаменатору;
- проявлять дисциплинированность, беспрекословно выполнять команды преподавателя-экзаменатора.

Таблица 1

Таблица пересчета результатов, показанных в отдельных видах физической подготовки в баллах

| Баллы | Виды испытаний | | | | | |
|-------|-------------------|------|--|---|------------------------|------|
| | Бег 50 м (сек) | | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | Прыжок с места (см) | |
| | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. |
| 34 | - | - | 23 | 32 | - | - |
| 33 | 6.8 | 7.8 | 22 | 31 | 260 | 210 |
| 32 | 6.9 | 7.9 | 21 | 30 | 255 | 205 |
| 31 | 7.0 | 8.0 | 20 | 29 | 250 | 200 |
| 30 | 7.1 | 8.1 | 19 | 28 | 245 | 195 |
| 29 | 7.2 | 8.2 | 18 | 27 | 240 | 190 |
| 28 | 7.3 | 8.3 | 17 | 26 | 236 | 186 |
| 27 | 7.4 | 8.4 | 16 | 25 | 232 | 182 |
| 26 | 7.5 | 8.5 | 15 | 24 | 230 | 180 |
| 25 | 7.6 | 8.6 | 14 | 23 | 228 | 178 |
| 24 | 7.7 | 8.7 | 13 | 22 | 226 | 176 |
| 23 | 7.8 | 8.8 | 12 | 21 | 224 | 174 |
| 22 | 7.9 | 8.9 | | 20 | 222 | 172 |
| 21 | 8.0 | 9.0 | 11 | 19 | 220 | 170 |
| 20 | 8.1 | 9.1 | | 18 | 218 | 168 |
| 19 | 8.2 | 9.2 | 10 | 17 | 216 | 166 |
| 18 | 8.3 | 9.3 | | 16 | 214 | 164 |
| 17 | 8.4 | 9.4 | 9 | 15 | 212 | 162 |
| 16 | 8.5 | 9.5 | | 14 | 210 | 160 |
| 15 | 8.6 | 9.6 | 8 | 13 | 208 | 158 |
| 14 | 8.7 | 9.7 | | 12 | 206 | 156 |

| | | | | | | |
|----|-------|-------|---|----|-----|-----|
| 13 | 8.8 | 9.8 | 7 | 11 | 204 | 154 |
| 12 | 8.9 | 9.9 | | 10 | 202 | 152 |
| 11 | 9.0 | 10.0 | 6 | 9 | 200 | 150 |
| 10 | 9.1 | 10.2 | | 8 | 198 | 148 |
| 9 | 9.2 | 10.4 | 5 | 7 | 196 | 146 |
| 8 | 9.3 | 10.6 | | 6 | 194 | 144 |
| 7 | 9.4 | 10.8 | 4 | 5 | 192 | 142 |
| 6 | 9.5 | 11.0 | | 4 | 190 | 140 |
| 5 | 9.6 | 11.2 | 3 | 3 | 188 | 138 |
| 4 | 9.7 | 11.4 | | | 186 | 136 |
| 3 | 9.8 | 11.6 | 2 | 2 | 184 | 134 |
| 2 | 9.9 | 11.8 | | | 182 | 132 |
| 1 | 10.0 | 12.0 | 1 | 1 | 180 | 130 |
| 0 | >10.0 | >12.0 | 0 | 0 | 179 | 129 |

Таблица 2

Таблица пересчета результатов, показанных в отдельных видах физической подготовки в баллах для абитуриентов с поражением опорно-двигательного аппарата (верхних конечностей)

| Баллы | Виды испытаний | | | | | |
|-------|-------------------|------|---|---|------------------------|------|
| | Бег 50 м (сек) | | Поднимание туловища из положения «лежа» (кол-во раз за 1 мин.) | Поднимание туловища из положения «лежа» (кол-во раз за 1 мин.) | Прыжок с места (см) | |
| | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. |
| 34 | - | - | 50 | 40 | - | - |
| 33 | 6.8 | 7.8 | 48 | 38 | 260 | 210 |
| 32 | 6.9 | 7.9 | 46 | 36 | 255 | 205 |
| 31 | 7.0 | 8.0 | 44 | 34 | 250 | 200 |
| 30 | 7.1 | 8.1 | 40 | 30 | 245 | 195 |
| 29 | 7.2 | 8.2 | 38 | 29 | 240 | 190 |
| 28 | 7.3 | 8.3 | 36 | 28 | 236 | 186 |
| 27 | 7.4 | 8.4 | 34 | 27 | 232 | 182 |
| 26 | 7.5 | 8.5 | 32 | 26 | 230 | 180 |
| 25 | 7.6 | 8.6 | 30 | 25 | 228 | 178 |
| 24 | 7.7 | 8.7 | 28 | 24 | 226 | 176 |
| 23 | 7.8 | 8.8 | 26 | 23 | 224 | 174 |
| 22 | 7.9 | 8.9 | 24 | 22 | 222 | 172 |
| 21 | 8.0 | 9.0 | 22 | 21 | 220 | 170 |
| 20 | 8.1 | 9.1 | 20 | 20 | 218 | 168 |
| 19 | 8.2 | 9.2 | 19 | 19 | 216 | 166 |
| 18 | 8.3 | 9.3 | 18 | 18 | 214 | 164 |
| 17 | 8.4 | 9.4 | 17 | 17 | 212 | 162 |
| 16 | 8.5 | 9.5 | 16 | 16 | 210 | 160 |

| | | | | | | |
|----|-------|-------|----|----|-----|-----|
| 15 | 8.6 | 9.6 | 15 | 15 | 208 | 158 |
| 14 | 8.7 | 9.7 | 14 | 14 | 206 | 156 |
| 13 | 8.8 | 9.8 | 13 | 13 | 204 | 154 |
| 12 | 8.9 | 9.9 | 12 | 12 | 202 | 152 |
| 11 | 9.0 | 10.0 | 11 | 11 | 200 | 150 |
| 10 | 9.1 | 10.2 | 10 | 10 | 198 | 148 |
| 9 | 9.2 | 10.4 | 9 | 9 | 196 | 146 |
| 8 | 9.3 | 10.6 | 8 | 8 | 194 | 144 |
| 7 | 9.4 | 10.8 | 7 | 7 | 192 | 142 |
| 6 | 9.5 | 11.0 | 6 | 6 | 190 | 140 |
| 5 | 9.6 | 11.2 | 5 | 5 | 188 | 138 |
| 4 | 9.7 | 11.4 | 4 | 4 | 186 | 136 |
| 3 | 9.8 | 11.6 | 3 | 3 | 184 | 134 |
| 2 | 9.9 | 11.8 | 2 | 2 | 182 | 132 |
| 1 | 10.0 | 12.0 | 1 | 1 | 180 | 130 |
| 0 | >10.0 | >12.0 | 0 | 0 | 179 | 129 |

Программу подготовил: Ярушин С.А., зав. кафедрой физического воспитания и спорта кандидат педагогических наук, доцент