

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

УТВЕРЖДЕНА

Ученым советом АГУ
им. В.Н. Татищева

«31» октября 2022 года,
протокол №3

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО
ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

для поступающих по направлениям подготовки бакалавров

**44.03.05 Педагогическое образование (профили – «Физическая культура.
Дополнительное образование (спортивная подготовка)»)**

**44.03.01 Педагогическое образование (профиль – «Физическая
культура»)**

49.03.01 Физическая культура

в 2023 году

Астрахань - 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. НАЗНАЧЕНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание профессиональной направленности «Общезащитная подготовка» проводится с целью определения возможности поступающих осваивать образовательные программы в пределах федерального государственного образовательного стандарта направлений подготовки бакалавров

44.03.05 Педагогическое образование (профили – «Физическая культура. Дополнительное образование (спортивная подготовка)»)

44.03.01 Педагогическое образование (профиль – «Физическая культура»)

49.03.01 Физическая культура

2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ:

Вступительное испытание проводится в форме тестирования физической подготовленности абитуриента (физические состязания).

Для проведения вступительного испытания по общезащитной подготовке приказом ректора создается экзаменационная комиссия из преподавателей, являющихся специалистами в области физической культуры и спорта.

Программа вступительного испытания по общезащитной подготовке разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха.

Вступительное испытание включает три двигательных теста:

Тест на силу – сгибание и разгибание рук от опоры. Для юношей из исходного положения – упор лёжа, ноги на опоре (высота опоры – 30-35 см). Для девушек из исходного положения – упор лёжа на опоре (высота опоры – 30-35 см.). Результат определяется количественно, фиксируется экзаменатором и заносится в личную карточку абитуриента.

Правила сгибания-разгибания рук:

- всё тело удерживается на прямой линии, грудь касается опоры,
- выпрямленные перед собой руки упираются в опору на ширине плеч пальцами вперед,
- плечо, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги вместе (можно развести на ширину стопы),
- расстояние между указательными пальцами не превышает ширины плеч абитуриента.

Абитуриент обязан:

- из исходного положения согнуть руки (до 90°) в локтевых суставах, сохраняя прямую линию туловища и ног,
- разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Абитуриенту запрещено:

- касаться бедрами пола,
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45 °,
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем.

Тест на выносливость состоит из бега на дистанцию 1000 м у юношей и 500 м у девушек, 800 м у мужчин старше 40 лет и 300 м у женщин старше 35 лет. Бег проводится по дорожке стадиона или по пересеченной местности с общего старта. Переходить на ходьбу не разрешается. Время прохождения дистанции фиксируется экзаменатором по секундомеру и заносится в личную карточку абитуриента.

Тест на скоростные качества состоит из бега на 100 м, проводится по отдельным дорожкам на стадионе с низкого старта. Результат фиксируется экзаменатором по секундомеру и заносится в личную карточку абитуриента.

Вступительное испытание по общефизической подготовке проводится в один день в следующей последовательности (таблица 1):

Таблица 1

Юноши	Девушки
1. Сгибание и разгибание рук от пола ноги на опоре	1. Сгибание и разгибание рук от опоры
2. Бег на 100 м	2. Бег на 100 м
3. Бег на 1000 м	3. Бег на 800 м

Двигательные тесты оцениваются в соответствии с критериями (см. таблицы 2, 3, 4).

Оценка результатов за экзамен выставляется по сумме баллов за три двигательных теста. Оценивается по столбальной шкале (отдельно для юношей и девушек) из расчёта:

Тест на силу – максимум 40 баллов.

Тест на выносливость – максимум 40 баллов.

Тест на скоростные качества – максимум 20 баллов.

Таблица 2

Критерии оценок результатов двигательного теста на силу

Сгибание и разгибание рук							
Юноши	Мужчины		Баллы	Девушки	Женщины		Баллы
до 30 лет	старше 30 лет	старше 40 лет		до 30 лет	старше 30 лет	35 лет и старше	
41	30	25	40	25	20	18	40
40	29	24	38	24	19	17	38
39	28	23	36	23	18	16	36
38	27	22	34	22	17	15	34
37	26	21	32	21	16	14	32
36	25	20	30	20	15	13	30
35	24	19	28	19	14	12	28

Сгибание и разгибание рук							
Юноши	Мужчины		Баллы	Девушки	Женщины		Баллы
до 30 лет	старше 30 лет	старше 40 лет		до 30 лет	старше 30 лет	35 лет и старше	
34	23	18	26	18	13	11	26
33	22	17	24	17	12	10	24
32	21	16	22	16	11	9	22
31	20	15	20	15	10		20
30	19	14	18	14	9	8	18
29	18	13	16	13			16
28	17	12	14	12	8	7	14
27	16	11	12	11			12
26	15	10	10	10	7	6	10
25	14	9	8	9			8
24	13	8	6	8	6	5	6
23	12	7	4	7			4
22	11	6	3	6	5	4	3
21	10	5	2	5			2
20	9	4	1	4	4	3	1

Таблица 3

Критерии оценок результатов двигательного теста на скоростные качества

Юноши до 30 лет	Мужчины		Баллы	Девушки до 30 лет	Женщины		Баллы
	старше 30 лет	старше 40 лет			старше 30 лет	35-40 лет	
БЕГ 100 метров			БЕГ 100 метров				
12.8	13.2	15.0	20	15.8	17.0	19.0	20
12.9	13.3	15.1	19	15.9	17.1	19.1	19
13.0	13.4	15.2	18	16.0	17.2	19.2	18
13.1	13.5	15.3	17	16.1	17.3	19.3	17
13.2	13.6	15.4	16	16.2	17.4	19.4	16
13.3	13.7	15.5	15	16.3	17.5	19.5	15
13.4	13.8	15.6	14	16.4	17.6	19.6	14
13.5	13.9	15.7	13	16.5	17.7	19.7	13
13.6	14.0	15,8	12	16.6	17.8	19.8	12
13.7	14.1	15,9	11	16.7	17.9	19.9	11
13.8	14.2	16.0	10	16.8	18.0	20.0	10
13.9	14.3	16.2	9	16.9	18.1	20.1	9
14.0	14.4	16.3	8	17.0	18.2	20.2	8
14.1	14.4	16.4	7	17.1	18.3	20.3	7

Юноши до 30 лет	Мужчины		Баллы	Девушки до 30 лет	Женщины		Баллы
	старше 30 лет	старше 40 лет			старше 30 лет	35-40 лет	
БЕГ 100 метров			БЕГ 100 метров				
14.2	14.6	16.5	6	17.2	18.4	20.4	6
14.3	14.7	16.6	5	17.3	18.5	20.5	5
14.4	14.8	16.7	4	17.4	18.6	20.6	4
14.4	14.9	16.8	3	17.5	18.7	20.7	3
14.6	15.0	16.9	2	17.6	18.8	20.8	2
14.8	15.2	17.0	1	17.7	18.9	20.9	1

Таблица 4

Критерии оценок результатов двигательного теста на выносливость

Юноши до 30 лет	Мужчины		Баллы	Девушки до 30 лет	Женщины		Баллы
	старше 30 лет	старше 40 лет			старше 30 лет	от 35 лет и старше	
Бег 1000 м	Бег 1000 м	Бег 800 м		Бег 500 м	Бег 500 м	Бег 300 м	
3.10	4.00	3.15	40	1.52	2.00	1.25	40
3.11	4.05	3.16	39	1.53	2.01		39
3.12	4.10	3.17	38	1.54	2.02	1.26	38
3.13	4.15	3.18	37	1.55	2.03		37
3.14	4.20	3.19	35	1.57	2.04	1.28	35
3.15	4.25	3.20	33	1.59	2.06		33
3.16	4.26	3.21	31	2.00	2.07	1.29	31
3.17	4.27	3.22	29	2.01	2.09		29
3.18	4.28		27	2.02	2.10	1.30	27
3.19	4.29	3.23	25	2.03	2.13		25
3.20	4.30		23	2.04	2.15	1.31	23
3.21	4.32	3.24	21	2.06	2.17		21
3.22	4.34		19	2.07	2.19	1.32	19
3.23	4.36	3.25	17	2.09	2.21		17
3.24	4.38		15	2.10	2.23	1.33	15
3.25	4.40	3.26	13	2.13	2.24		13
3.26	4.44		11	2.15	2.00	1.34	11
3.27	4.46	3.27	9	2.17	2.01		9
3.28	4.48		7	2.19	2.02	1.35	7
3.29	4.50	3.28	5	2.21	2.03		5
3.30	4.52		3	2.23	2.04	1.45	3
3.31	5.00	3.29	1	2.24	2.06	1.46	1

Результаты вступительного испытания «Общезащитная подготовка» вносятся организаторами в «Карточку абитуриента», которая хранится в личном деле абитуриента.

Упражнения, рекомендуемые для подготовки к сдаче двигательных

тестов по общефизической подготовке:

Упражнение 1. Непрерывный кроссовый бег от 4 км до 6 км 2-3 раза в неделю.

Упражнение 2. Кроссовый бег в среднем темпе (пульс 150-160 ударов в минуту) от 2 км до 3 км.

Упражнение 3. Бег в переменном темпе «Фартлек». Можно выполнять на время (например, 1 минута медленного бега+1,5 минуты быстрого) или по длине отрезков (например, 500 м медленного + 1 км быстрого).

Упражнение 4. Бег с максимальной частотой движений в и. п. стоя в упоре в течение 10-15 сек. Быстрые и мощные отталкивания с подъемом бедра выше горизонтали и постановкой ноги сзади себя. При выполнении упражнения следить за правильным исходным положением.

Упражнение 5. Бег на коротких отрезках (от 10 до 40 м) с предельной и околопредельной скоростью:

- а) с низкого старта,
- б) сходу.

Упражнение 6. Быстрая темповая смена ног из положения разножки (широкого выпада). Упражнение выполняется без подпрыгивания.

Упражнение 7. Прыжковые упражнения: прыжки в приседе, прыжки с ноги на ногу, многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземление на нее и т.д.