

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Е. Н. Трегубенко

30

марта

2018 г.

ПРОГРАММА

спортивных нормативов для поступающих по направлению подготовки

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(уровень профессионального образования «бакалавр»)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-организаторская деятельность тренера и учителя физической культуры по избранному виду спорта предполагает вооружение их комплексом знаний, умений и навыков, которые обуславливают эффективность проведения занятий в различных формах физического воспитания и спортивной подготовки учеников I-XI классов. Кроме того, успешная работа специалистов направлений „Физическое воспитание” и „Спорт” требует соответствующего уровня физической подготовленности, поскольку именно физическая подготовка является основанием для формирования профессионального уровня будущих педагогов в отрасли физического воспитания и спорта.

В связи с этим, базируясь на требованиях школьных программ „Основы здоровья и физическая культура”, „Физическая культура и здоровье”, ГТО и нормативах оценки физической подготовленности населения, вступительный экзамен по физическому воспитанию предусматривает выявление уровня физической подготовленности абитуриентов, что свидетельствует об эпизодичности или систематичности занятий физическими упражнениями, и характеризует интерес к избранной профессии.

СТРУКТУРА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Абитуриенты, которые поступают в Институт физического воспитания и спорта университета, сдают вступительный экзамен по четырем спортивным нормативам в два тура:

I тур. Экзамен по общей физической подготовке:

1.1. *Подтягивание на перекладине (для мужчин)/Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (для женщин);*

1.2. *Поднимание в сед из положения лёжа на спине (за 1 минуту).*

II тур. Экзамен по специальности:

2.1. *Программа вольных упражнений;*

2.2. *Опорный прыжок ноги врозь через коня (для мужчин)/ Опорный прыжок ноги врозь через козла (для женщин).*

Абитуриенты, которые получили меньше 25 баллов за один тур, освобождаются от дальнейшего участия в конкурсе.

Экзамен проводится в виде соревнований в соответствии с действующими правилами данных видов спорта. На экзамен отводится два дня.

Максимальное количество баллов за вступительные испытания – **200 баллов**. Пересдавать экзамен не разрешается.

Экзамен по общей физической подготовке (мужчины)

Подтягивание на перекладине

В процессе выполнения упражнения необходимо соблюдать следующие требования: в висе не раскачиваться; не делать рывковых движений; хват только сверху (не широкий); в нижней точке руки выпрямлять полностью; в верхней точке подбородок должен быть явно выше перекладины (фиксировать неподвижное положение тела в верхней точке не обязательно); допускается небольшое сгибание ног в коленях и в тазобедренных суставах; перебирать руками в висе разрешается; висеть разрешается любое время.

Экзаменатор ведёт подсчет вслух, громко называя количество повторений. Команды «Не считать!» или «Нет!» свидетельствуют о том, что данное повторение не засчитано.

Поднимание в сед из положения лёжа на спине (за 1 мин).

Исходное положение – лёжа на спине с согнутыми ногами, расстояние между ступнями – 30 см., руки за головой в замке (обязательно в замке). Ноги фиксирует партнёр. За 1 мин подняться в положение седа максимальное количество раз. В верхней точке обязательно коснуться локтями коленей, при возвращении в положение лёжа, обязательно коснуться гимнастического мата всей наружной поверхностью рук (т. е. раскрыться полностью).

Экзаменатор ведёт подсчет вслух, громко называя количество повторений. Команды «Не считать!» или «Нет!» свидетельствуют о том, что данное повторение не засчитано.

Экзамен по общей физической подготовке (женщины)

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

В процессе выполнения упражнения необходимо соблюдать следующие требования: тело прямое в процессе выполнения всего упражнения (и в тазобедренных, и в коленных суставах); ноги вместе; каждое очередное повторение засчитывается, если в нижней точке спортсмен касается грудью опоры (гимнастического ковра); опора на кисти не должна быть слишком широкой; в верхней точке руки выпрямлять полностью; если между повторениями в положении упора лёжа тело прогибается и таз приближается к

опоре – упражнение прерывается; в упоре лёжа между повторениями разрешается находиться любое время (если тело прямое).

Экзаменатор ведёт подсчет вслух, громко называя количество повторений. Команды «Не считать!» или «Нет!» свидетельствуют о том, что данное повторение не засчитано.

Поднимание в сед из положения лёжа на спине (за 1 мин).

Исходное положение – лёжа на спине с согнутыми ногами, расстояние между ступнями – 30 см., руки за головой в замке. Ноги фиксирует партнёр. За 1 мин подняться в положение седа максимальное количество раз. В верхней точке обязательно коснуться локтями коленей, при возвращении в положение лёжа, обязательно коснуться гимнастического мата всей наружной поверхностью рук (т. е. раскрыться полностью).

Экзаменатор ведёт подсчет вслух, громко называя количество повторений. Команды «Не считать!» или «Нет!» свидетельствуют о том, что данное повторение не засчитано.

Экзамен по специальности

Программа вольных упражнений (мужчины)

И. п. – о. с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – «старт пловца» – кувырок вперед – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – кувырок вперед скрестно правой – поворот кругом в приседе – кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках (держат) – перекат вперед в упор присев и встать, руки в стороны – шаг правой – махом левой прыжок со сменой ног – переворот в сторону (с правой ноги, вперёд по направлению движения) – приставить левую с поворотом направо – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу – о. с.

Опорный прыжок (мужчины)

Прыжок ноги врозь через коня в длину (выс. 120 см).

Программа вольных упражнений (женщины)

И. п. – о. с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – упор присев – кувырок вперед – перекат назад в стойку на лопатках – перекат вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в приседе – кувырок назад – перекатом назад лечь на спину, руки вверх – «мост» – лечь на спину – сед – махом правой вверх и вниз, согнуть

правую скрестно – поворотом кругом налево встать на правую, левую назад-книзу, руки в стороны – два шага галопа с левой и махом правой перекидной прыжок – о. с.

Опорный прыжок (женщины)

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (выс. 115 см)

Председатель предметной
экзаменационной комиссии



М. С. Скляр