

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

ПРОГРАММА

спортивных нормативов для поступающих по направлениям подготовки

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», «СПОРТ»,

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (двумя профилями подготовки)

**(профиль подготовки: Физическая культура. Основы безопасности и
защиты Родины)**

(уровень профессионального образования *«бакалавриат»*)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного экзамена направлена на определение уровня общей физической подготовки, которая является основой для овладения программой профессионального обучения по профилю: физкультурное образование и спортивная тренировка.

Содержание программы вступительного экзамена разработано в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования Луганской Народной Республики, примерной программой для образовательных учреждений по физической культуре для учащихся 10-11 классов (базовый и профильный уровень), требованиями к физической подготовке учащихся детско-юношеских спортивных школ, а также правилами приема в ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет».

Вступительный экзамен проводится в форме сдачи спортивных нормативов: бег на 100 м, бег на 1000 м, подтягивание на перекладине (для мужчин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин); поднимание в сед из положения лежа на спине (за 1 мин.).

Вступительные экзамены проводятся в два тура.

I тур включает в себя проверку уровня развития скоростных способностей и выносливости на основе выполнения бега на 100 и 1000 метров.

II тур направлен на выявление уровня развития силы рук плечевого пояса (подтягивание на перекладине (для мужчин) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин) и силовой выносливости при поднимании туловища в сед из положения лежа на спине.

Основным критерием при выполнении спортивных нормативов I тура является время, в течение которого выполнялось данное упражнение (критерии оценивания в беге на 100 м, а также в беге на 1000 м для мужчин и женщин представлены в приложении 1, 2).

Основным критерием выполнения упражнений II тура является количество повторений (критерии оценивания подтягивания на перекладине для мужчин и сгибания и разгибания рук в упоре лежа для женщин, а также поднимание туловища в сед представлены в приложении 3, 4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА

Итур

Вступительные экзамены в беге на 100 и 1000 м проводятся в легкоатлетическом манеже «Динамо».

К экзаменам допускаются абитуриенты, имеющие при себе паспорт, экзаменационный лист и спортивную форму (майка, трусы, кроссовки, кеды или туфли с шипами).

Бег на 100 метров с низкого старта

По команде стартера «На старт» абитуриент должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обе руки и, хотя бы одно колено должны касаться земли до линии, а обе ноги - зафиксированы в стартовых колодках, причем обе ступни должны касаться пластин стартовых колодок. По команде «Внимание» абитуриент должен подняться и зафиксировать окончательную позицию, сохраняя при этом опору руками о дорожку и контакт ступней со стартовыми колодками. Если стартер удовлетворен тем, что абитуриенты заняли неподвижную позицию по команде «Внимание», должна быть произведена команда «Марш».

В беге на 100 метров каждый участник должен от старта до финиша бежать по своей дорожке и как можно быстрее преодолеть дистанцию, не снижая темпа бега перед финишем. Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Бег на 100 и 1000 метров с высокого старта

По команде стартера «На старт» абитуриент должен подойти к линии старта и занять стартовую позицию позади линии старта (не наступая на нее) строго на своей дорожке. Абитуриент не должен дотрагиваться до земли одной или двумя руками после того как он занял свою стартовую позицию. Как только стартер будет удовлетворен тем, что участники забега заняли правильную стартовую позицию и не двигаются, должна быть произведена команда «Марш».

После того как абитуриент занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до команды «Марш». Если он сделал это раньше, объявляется фальстарт.

В беге на 1000 метров абитуриенты должны пробежать 5 кругов (длина

круга - 200 м). Старт производится от дугообразной линии. Абитуриенты должны стараться пробежать дистанцию как можно быстрее. При необходимости разрешается переходить на ходьбу.

Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Штур

Вступительные экзамены в подтягивании на перекладине (мужчины), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (женщины) и поднимании туловища в сед из положения лежа на спине проводятся в гимнастическом зале спортивного корпуса ФГБОУВО «Луганский государственный педагогический университет».

К экзаменам допускаются абитуриенты, имеющие при себе паспорт, экзаменационный лист и спортивную форму (майка, трусы, носки).

Подтягивание на перекладине (для мужчин)

В процессе выполнения упражнения необходимо соблюдать следующие требования: в виси 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 виси 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин)

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.

Поднимании туловища в сед из положения лежа 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 с согнутыми ногами максимальное количество раз. В верхней точке обязательно коснуться локтями коленей, при возвращении в положение лёжа, обязательно коснуться гимнастического мата всей наружной поверхностью рук (раскрыться полностью). Экзаменатор ведёт подсчет вслух, громко называя количество повторений. Команды «Не считать» или «Нет» свидетельствуют о том, что данное повторение не засчитано.

Абитуриенты, которые получили меньше 15 баллов за один тур, освобождаются от дальнейшего участия в конкурсе.

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