

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

*Составители: Ст. преподаватель Беляева М.А.
Ст. преподаватель Малышева Т.А.*

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Общие указания

Вступительные испытания по «Физической подготовленности» проводятся для абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры и спорта и в Институт реабилитации и здоровья человека, а также для абитуриентов, поступающих в Военный учебный центр (ВУЦ) при ННГУ. Вступительное испытание профессиональной направленности по «Физической подготовленности» в форме выполнения нормативов по физической культуре включает в себя две составляющие:

- легкоатлетическая подготовка,
- силовая подготовка.

Отдельные категории лиц, указанные в п. 19 Правил приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского в 2021 году допускаются до прохождения соответствующего вступительного испытания в форме письменного экзамена.

Порядок проведения вступительного испытания по «Физической подготовленности» в форме выполнения нормативов

Вступительное испытание по «Физической подготовленности» может проводиться как в помещении, так и на открытых площадках.

Легкоатлетическая подготовка

1.1. *Бег 100 м.*

Оборудование: 4 секундомера, стартовый флажки.

Описание тестирования. По команде "На старт!" абитуриенты по 4 человека становятся у стартовой линии в положении низкого или высокого старта. По команде "Марш!" – начинают бег.

Команда "Марш!" подается одновременно со зрительным сигналом (отмашкой флажком), предназначенным для хронометристов, стоящих у финишной отметки. При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания.

Время фиксируется в протоколе с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается **только одна попытка.**

Минимальный перерыв между испытаниями 10 минут.

1.2. *Бег 1000 метров (для поступающих на факультет физической культуры и спорта и в Институт реабилитации и здоровья человека), бег 3000 метров (для поступающих в военный учебный центр).*

Оборудование: 2 секундомера, стартовый флажки.

Описание тестирования. По команде "На старт!" абитуриенты становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде "Марш!" – начинают бег.

При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания.

Время фиксируется в протоколе с точностью до одной секунды.

Разрешается **только одна попытка.**

Минимальный перерыв между испытаниями 10 минут.

Силовая подготовка

1.3. *Подтягивание на перекладине (юноши).*

Оборудование: горизонтальная перекладина диаметром 2-5 см, скамейка, сухая тряпка.

Описание тестирования. По команде "Можно!" абитуриент встает на скамейку и хватом сверху

(ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч, затем делает вис на прямых руках (ноги не касаются пола) и начинает подтягиваться. Подтягивание засчитывается, когда подбородок абитуриента окажется на уровне или выше перекладины. Затем абитуриент расслабляет руки и, полностью выпрямляя их, переходит в исходное положение. Подтягивание осуществляется без замаха ногами, из статического состояния. Упражнение повторяется столько раз, сколько возможно.

Упражнение прекращается, если абитуриенту не удалось зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд.

Результатом является число подтягиваний, при которых подбородок оказался выше перекладины. Результат фиксируется в протоколе.

Абитуриенту предоставляется **один подход к перекладине**.

1.4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).*

Описание тестирования. Исходное положение: упор лежа, руки на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде "Можно!" абитуриент сгибает локти до 90 градусов, затем полностью выпрямляет руки в локтевом суставе. Упражнение выполняется столько раз, сколько возможно.

Упражнение прекращается если абитуриент:

- делает остановку при выполнении упражнения на 2 секунды или более;
- сгибает руки на угол менее 90 градусов;
- туловище и бедро не составляют прямую линию,

Результатом является число разгибаний рук.

Абитуриенту предоставляется **одна попытка**.

Время фиксируется в протоколе с точностью до одной секунды.

Таблица пересчета результатов, показанных абитуриентами, поступающих на факультет физической культуры и спорта и в Институт реабилитации и здоровья человека, в отдельных видах физической подготовленности, в баллы, соответствующие стобалльной шкале

Бег 100 метров (юноши), секунды/баллы:

Время (сек)	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2
балл	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
Время (сек)	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7
балл	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Время (сек)	14,8	14,9	15,0	15,1	15,2										
балл	5	4	3	2	1										

Бег 100 метров (девушки), секунды/ баллы:

Время (сек)	13,8	13,9	14,0	14,2	14,4	14,5	14,7	14,8	15,0	15,1	15,3	15,4	15,5	15,7	15,9
балл	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
Время (сек)	16,0	16,2	16,3	16,5	16,6	16,8	16,9	17,1	17,2	17,4	17,5	17,7	17,8	18,0	18,1
балл	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Время (сек)	18,2	18,4	18,6	18,7	18,8										
балл	5	4	3	2	1										

Бег 1000 метров (юноши), минуты, секунды/ баллы:

Время (мин, сек)	2,48	2,49	2,50	2,51	2,52	2,53	2,54 - 2,55	2,56 - 2,57	2,58- 2,59	3,00- 3,01	3,02- 3,03	3,04- 3,05	3,06- 3,07	3,08- 3,09	3,10- 3,11
балл	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
Время (мин, сек)	3,12- 3,14	3,15- 3,17	3,18- 3,19	3,20- 3,21	3,22- 3,23	3,24- 3,26	3,27- 3,29	3,30- 3,32	3,33- 3,35	3,36- 3,38	3,40- 3,41	3,42- 3,44	3,45- 3,47	3,48- 3,50	3,51- 3,53
балл	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Время (мин, сек)	3,54- 3,56	3,57- 3,59	4,00	4,01	4,02- 4,03										
балл	5	4	3	2	1										

Бег 1000 метров (девушки), минуты, секунды/баллы:

Время (мин, сек)	3,22	3,23	3,24- 3,25	3,26	3,27- 3,28	3,29	3,30- 3,32	3,33- 3,35	3,36- 3,38	3,39- 3,41	3,42- 3,44	3,45- 3,47	3,48- 3,50	3,51- 3,53	3,54- 3,56
балл	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
Время (мин, сек)	3,57-4,00	4,01- 4,05	4,06	4,07- 4,11	4,12- 4,15	4,16- 4,19	4,20- 4,24	4,25- 4,28	4,29- 4,32	4,33- 4,37	4,38- 4,41	4,42- 4,45	4,45	4,46- 4,54	4,55- 4,58
балл	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Время (мин, сек)	4,59-5,04	5,07- 5,08	5,09	5,10	5,11- 5,14										
балл	5	4	3	2	1										

Подтягивание на перекладине (юноши), кол-во раз/баллы:

Кол- во	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
балл	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

Кол- во	10	9	8		7		6		5		4		3		2		1
балл	20	18	16		14		12		10		8		6		4		2

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во раз/баллы:

Кол-во	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
балл	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

Кол-во	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	18	16	14	12	10	8	6
балл	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

**Оценка по физической подготовленности определяется как сумма, полученная во всех трех видах вступительных испытаний.
Оценка не может превышать значение в сто баллов.**

Таблицы оценки результатов в легкой атлетике / Сост. А. С. Полосин, А. А. Ушаков.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 608 с.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ» (Письменный экзамен)

Тема 1. Базовые понятия теории и методики физической культуры и спорта.

- 1.1. Определение основных понятий теории и методики физической культуры и спорта: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка» и др.
- 1.2. Система физического воспитания и ее основы.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

- 2.1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».
- 2.2. Компоненты здорового образа жизни, их характеристика.
- 2.3. Оценка состояния здоровья.

Тема 3. Функции и принципы физического воспитания и спорта.

- 3.1. Функции физического воспитания и спорта.
- 3.2. Общеметодические принципы физического воспитания и спорта.
- 3.3. Специфические принципы физического воспитания.
- 3.4. Специфические принципы спорта.

Тема 4. Средства и методы физического воспитания и спорта.

- 4.1. Характеристика средств физического воспитания.
- 4.2. Физические упражнения, их классификация. Техника физических упражнений.
- 4.3. Общепедагогические методы физического воспитания.
- 4.4. Специфические методы физического воспитания.

Тема 5. Формы физического воспитания.

5.1. Учебные формы занятий, их содержание.

5.2. Внеучебные формы физического воспитания (малые формы, физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования).

Тема 6. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании.

6.1. Формирование двигательного умения и двигательного навыка.

6.2. Этапы обучения двигательным действиям.

Тема 7. Основы развития физических качеств.

7.1. Понятие о физических качествах.

7.2. Сила и основы методики ее воспитания.

7.3. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

7.4. Выносливость и основы методики ее воспитания.

7.5. Гибкость и основы методики ее воспитания.

7.6. Координационные способности и основы методики их воспитания.

Тема 8. Физическое воспитание школьников.

8.1. Задачи физического воспитания школьников.

8.2. Средства физического воспитания школьников.

8.3. Содержание процесса физического воспитания школьников.

Тема 9. Основы спорта и спортивной тренировки.

9.1. Классификация видов спорта.

9.2. Основные направления развития спортивного движения.

9.3. Методы спортивной тренировки.

9.4. Стороны спортивной тренировки.

9.5. Физическая нагрузка в спортивной тренировке.

Тема 10. Характеристика основных видов спорта в программе физического воспитания школьников.

10.1. Легкая атлетика. Содержание занятий по легкой атлетике и основные правила соревнований.

10.2. Лыжная подготовка. Содержание занятий по лыжной подготовке и основные правила соревнований по лыжным гонкам.

10.3. Спортивные игры. Содержание занятий по волейболу, баскетболу, футболу и основные правила соревнований.

10.4. Гимнастика с основами акробатики. Содержание занятий по гимнастике.

Вступительное испытание по «Физической подготовленности» считается успешно пройденным в случае, если поступающий набрал 30 баллов и более. Максимальное количество – 100 баллов.

Рекомендуемые источники для подготовки к вступительному испытанию:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Л. П. Матвеев. - М. : ФиС, 1991. – 542 с.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 208 с.
4. <https://nsportal.ru>
5. <https://infourok.ru>
6. <https://uchitelya.com>