

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Программа  
дополнительного вступительного испытания творческой и (или)  
профессиональной направленности**

**по предмету  
«Общая физическая подготовка»  
(собеседование)**

## **1. Общие положения**

1.1. Абитуриенты, поступающие на обучение, проходят вступительное испытание в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.01.2014 г № 36 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования», зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 06.03.2014 г. регистрационный № 31529;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.12.2013 № 1422 «Об утверждении Перечня вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств», зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 28.01.2014 регистрационный N 31132»;

1.2. Цель проведения вступительных испытаний — выявление у поступающих определенных физических качеств, необходимых для освоения данной образовательной программы.

1.3. Содержание вступительных испытаний и нормативные требования учитывают возраст абитуриентов и соответствуют требованиям Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М.: Просвещение, 2011).

1.4. Для проведения вступительного испытания создается предметная (экзаменационная) комиссия (далее — экзаменационная комиссия), состав которой утверждается приказом директора.

1.5. Поступающие сдают вступительное испытание на русском языке.

1.6. Результаты вступительного испытания оформляется протоколом и заносятся в экзаменационную ведомость и экзаменационный лист поступающего

1.7. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе (Зачтено/Не зачтено).

1.8. Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, по предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности.

## 2. Регламент проведения вступительного испытания

2.1. Для проведения вступительного испытания формируются группы поступающих.

2.2. Расписание вступительных испытаний (группа, дата, время и место проведения вступительного испытания) утверждается председателем приемной комиссии.

2.3. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в два этапа. На первом этапе абитуриент выполняет легкоатлетические нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, скоростной силы и выносливости. На втором этапе выполняют гимнастические упражнения, ориентированные на выявление уровня силы, гибкости, ловкости.

2.4. Испытания по гимнастике организуются и проводятся в спортивном зале, по легкой атлетике — на стадионе.

2.5. Результаты вступительных испытаний оцениваются по зачетной системе. Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает наличие у поступающих определенных физических качеств, необходимых для обучения

2.6. В день вступительного испытания поступающий обязан:

- явиться за 30 минут до начала вступительного испытания;
- иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, спортивную форму и сменную спортивную обувь.

2.7. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- соблюдать тишину;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи норматива.

Запрещено:

- использовать какое-либо оборудование без указания членом комиссии;
- покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе

вступительного испытания и проставлением результата «Не зачтено» в экзаменационном листе.

2.8. При проведении вступительного испытания члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку, позволяющую абитуриенту наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей.

2.9. Не допускается некорректное поведение абитуриента в отношении членов экзаменационной комиссии и других абитуриентов.

2.10. Абитуриенты, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь, или иные обстоятельства, подтверждаемые документально), допускаются к нему индивидуально, но не позднее срока завершения проведения вступительных испытаний по физической культуре.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются.

2.11. Результаты вступительного испытания оформляются протоколом, форма которого приведена в Приложении 2 к настоящему Порядку.

Контрольные нормативы по проверке физической подготовленности абитуриентов, поступающих на обучение

№ п/п	Наименование норматива	Норматив	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 100 м	14,5 (сек)	17,5(сек)
2	Прыжки в длину с места	2,0 (м)	1,8 (м)
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	48 (раз/мин)	38 (раз/мин)
4	Подтягивание	10 (выс/п)	13 (низ/п)
5	Кувырок вперед и назад		
6	Отжимания	15(раз)	12(раз)
7	Стойка	на голове	на лопатках
8	Мост с поворотом кругом в упор присев (из и. п. лежа или стоя)	(из и. п. лежа или стоя)	

## **Организационно-методические указания по проведению вступительных испытаний**

В программу вступительных испытаний включены контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств поступающего. Вступительные испытания по физической культуре проводятся в один день.

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения поступающим предоставляется не менее 10 минут для разминки.

Контрольные упражнения предусматривают выполнение поступающими нормативов по следующим видам физической подготовки:

**лёгкая атлетика** – бег 100 м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

**гимнастика** – подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине, кувырок вперед и назад, мост с поворотом кругом в упор присев (из и. п. лежа или стоя), отжимания.

Проводят вступительные испытания два преподавателя физической культуры, которые отслеживают правильность выполнения контрольных упражнений и фиксируют результаты.

Результаты выполнения контрольных упражнений оформляются протоколами. Поступающие, успешно справившиеся с пятью контрольными упражнениями –

считаются прошедшими вступительные испытания.

### **Условия и способ выполнения контрольных упражнений Бег на 100 м.**

Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием.

Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки: фальстарт.

Результат:

Юноши: до 14,5 сек. – зачтено, более 14,5 сек. – не зачтено. Девушки: до 17,5 сек. – зачтено, более 17,5 сек. – не зачтено.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в спортивном зале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно. Результат:

Юноши: от 200 см. и более – зачтено, менее 200 см. – не зачтено. Девушки: от 180 см. и более – зачтено, менее 180 см. – не зачтено.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, фиксируется на 0,5 сек., затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Зачитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук. Результат:

Юноши: от 10 раз и более – зачтено, менее 10 раз – не зачтено.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище

и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

**Ошибки**

§ подтягивание рывками или с прогибом туловища;

§ подбородок ниже грифа перекладины;

§ отсутствие фиксации на 1 с исходного положения

Девушки: от 13 раз и более – зачтено, менее 13 раз не зачтено.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой (в замке), лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Упражнения выполняются самостоятельно, без помощи в фиксации ступней.

Участник выполняет максимальное количество подниманий ( за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Ошибки:**

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей).

2) отсутствие касания лопатками мата.

3) пальцы разомкнуты «из замка». Результат:

Девушки: от 38 раз и более – зачтено, менее 38 раз – не зачтено.

Юноши: от 48 раз и более- зачтено, менее 48 раз- не зачтено.

### **Отжимания**

Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище, ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы», затем разгибая руки, возвращается в исходное положение, продолжает выполнение испытания.

Девушки: от 12 раз и более – зачтено, менее 12 раз – не зачтено.

Юноши: от 15 раз и более- зачтено, менее 15 раз- не зачтено.

### **Кувырок вперед и назад**

Кувырок вперед выполняется из положения упор присев. Опираясь на руки, сгруппировавшись, абитуриент убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперед, при этом колени прижаты к груди. В таком положении испытуемый возвращается в исходное положение, встает и разводит руки в стороны, зафиксировавшись на 1-2 секунды.

Кувырок назад также выполняется из исходного положения упор присев. Нужно сесть в полный присед (на корточки), спиной к мату. Голова наклонена, колени прижаты к груди. Ладони при этом находятся на полу, перед человеком. Следует энергично оттолкнуться ими и перекатиться на спину. Коснувшись поверхности мата лопатками, нужно переместить руки к голове, опереться на пальцы и слегка приподнять себя, чтобы снизить нагрузку на голову и шею. Важно не разгибать ноги и спину в процессе кувырка. Только перекатившись через голову, можно слегка разогнуть колени и принять положение «упор присев».

### **Стойка на лопатках**

Выполняется из упора присев. Взявшись руками за середину голени, выполнить перекач назад, опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

### **Стойка на голове**

Из упора присев на правой (левой) левую (правую) назад на носок, согнуть руки и опереться верхней частью лба так, чтобы точки касания образовали равносторонний треугольник, махом одной и толчком другой выполнить стойку на голове.



Мост с поворотом кругом в упор присев (из и. п. лежа или стоя)

Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине или стоя, по выбору абитуриента. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. При выполнении данного упражнения учитывается правильная постановка рук и ног (прямые) и расстояние между ними. Зафиксировать данное положение на 1-2 секунды и переносить тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре присев. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

**Для получения зачета нужно выполнить пять нормативов из восьми.**

## **ПРОТОКОЛ**

вступительного испытания при приеме на обучение

**Экзаменационный лист № «\_» 20\_г.**

**Результаты выполнения нормативов по физической культуре**

Наименование норматива	Норматив		Результат
	Юноши	Девушки	
Бег на 100 м	14,5 (сек)	17,5(сек)	
Прыжки в длину с места	2,0 (м)	1,8 (м)	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	48 (раз/мин)	38 (раз/мин)	
Подтягивание	10 (выс/п)	13 (низ/п)	
Кувырок вперед и назад			
Отжимания	15(раз)	12(раз)	
Стойка	на голове	на лопатках	
Мост с поворотом кругом в упор присев (из и. п. лежа или стоя)			

**Оценка вступительного испытания**

*(Зачтено/Не зачтено)*

**Председатель экзаменационной комиссии**

*(Подпись) (Фамилия И.О.)*

**Члены экзаменационной комиссии**

*(Подпись) (Фамилия И.О.)*

**Ответственный секретарь приемной комиссии**

*(Подпись) (Фамилия И.О.)*