

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»

ПРОГРАММА
творческого вступительного экзамена по
направлениям 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05
Педагогическое образование с двумя профилями подготовки, 49.03.01
Физическая культура

«Физическая культура»

г. Улан-Удэ, 2024

Профессиональное испытание преследует цель – выявить наличный уровень и потенциал физических кондиций, необходимых человеку для успешного освоения и выполнения профессионально-педагогической деятельности поступающих на направления подготовки **44.03.01 "Педагогическое образование"**, **44.03.05 "Педагогическое образование с двумя профилями подготовки"**, **49.03.01 «Физическая культура»**.

Физическая культура включает в три вида профессиональных испытаний:

1. Легкая атлетика (Контрольное испытание 1 и 2),
2. Гимнастика (Контрольное испытание 3 и 4),
3. Спортивные игры (контрольное испытание 5)

Контрольное испытание 1: (быстрота).

И.П.: низкий старт. Бег 100 м.

Контрольное испытание 2 (общая выносливость).

И.П.: высокий старт. Преодолеть кроссовую дистанцию (ж – 1 км; м – 2 км) по правилам соревнований. Попытка одна.

Контрольное испытание 3 (координационные способности, гибкость): базовые гимнастические элементы, выполняется с учетом соответствующих правил соревнований. Участнику разрешается выполнение всех предлагаемых гимнастических элементов в любой последовательности. Оценка зачетных элементов производится согласно их стоимости из суммы баллов, предоставляемых абитуриенту за «идеальное» исполнение гимнастических элементов. Сумма баллов зачетных элементов- 10 баллов. Попытка одна.

Обязательная программа: Женщины И.П. - основная стойка

Виды элементов:	Баллы
- равновесие на левой (правой) ноге, руки в стороны (держать)	2.0
- кувырок вперед кувырок назад	2.0
- «мост» из положения лежа	3.0
- переворот вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь	3.0

Обязательная программа: Мужчины И.П. - основная стойка

Виды элементов:	Баллы
- равновесие на левой (правой) ноге, руки в стороны (держат)	2.0
- кувырок вперед кувырок назад	2.0
- стойка на голове и руках, (держат)	3.0
- переворот вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь	3.0

Контрольное испытание 4 (силовые способности)

Мужчины: И.П.: вис на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание выполняется из неподвижного вися на прямых руках равномерным и одновременным сгибанием рук. Запрещается касание снаряда любой другой частью тела кроме рук. Подтянувшись, абитуриент должен зафиксировать подбородок выше уровня грифа перекладины, а опустившись вниз, полностью разогнуть руки и зафиксировать это положение. Моменты завершения подтягивания и положения в вися фиксируются в течение 0,5 сек, но не более 5 сек. Попытки в подтягивании не засчитываются, если допущены ошибки:

- подбородок не поднят выше перекладины;
- фиксация подтягивания и вися – менее 0,5 с;
- сгибание рук достигается за счет рывковых, резких движений в одну сторону;
- использование маховых движений.

Упражнение прекращается в случае задержки в положении вися более 5 сек. (трижды), свыше 10 сек. и 5 сек. или однократно свыше 15 сек.

Результат оценивается по количеству раз подряд.

Попытка одна.

Женщины: И.П.: упор лежа на полу. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу. При выполнении упражнения руки сгибаются в локтевых суставах до угла 90 градусов, тело прямое. Не допускается:

- заметное движение плеч относительно таза;
- сгибание туловища во время разгибания рук;
- неполное или поочередное сгибание и разгибание рук.

Принятие исходного положения перед началом контрольного упражнения и по окончании каждого цикла сгибания-разгибания рук должно фиксироваться не менее 0,5 сек. и не более 3 сек. Упражнение прекращается в случае задержки движения более 3 сек. (трижды), либо 6 сек. (дважды), либо однократно свыше 9 сек.

Результат оценивается по количеству раз подряд.

Попытка одна.

Контрольное испытание 5 (спортивные игры).

1. **Прыжок в длину с места** выполняется на ровной площадке, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в сантиметрах.

2. **Челночный бег 10x10 м** проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием. Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает еще 8 отрезков, последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии.

Контрольные нормативы		Баллы										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Челночный бег (10*10 м, (с)	м	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	29,0	30,0	31	32
	ж	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0