

Федеральное агентство по образованию  
Коми государственный педагогический институт

«Утверждаю»  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Г.В. Болотова

«Утверждаю»  
Председатель предметной комиссии  
\_\_\_\_\_ В.А. Голов

Программа вступительных испытаний при приеме на 1 курс в 2012 году

### **Физическая культура и спорт**

Программа соответствует учебным программам среднего  
(полного) общего образования

Программу составил  
доцент кафедры  
ОБЖ, физической культуры и спорта  
\_\_\_\_\_ В.А. Голов

Сыктывкар 2012

## Программа вступительного испытания по физической культуре в 2012г.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для абитуриентов, поступающих в Коми государственный педагогический институт по профилю «ОБЖ, физическая культура и спорт» на очную форму обучения.

В основе настоящей программы вступительных испытаний по физической культуре и методических рекомендаций для абитуриентов географо-биологического факультета Коми государственного педагогического института лежат типовые требования к поступающим в высшие педагогические учебные заведения Российской Федерации.

Программа вступительного экзамена составлена в соответствии с действующими программами средней общеобразовательной школы по физической культуре, а также Примерными программами вступительных экзаменов в высшие учебные заведения, рекомендованными Министерством образования и науки РФ.

Программа обобщает курс физической культуры средней общеобразовательной школы и определяет минимальный объем знаний, умений и навыков, необходимых для продолжения изучения предмета «физическая культура» в вузе.

### ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Абитуриенты, поступающие на специальность «Учитель ОБЖ и физической культуры» КГПИ, сдают практический экзамен по предмету «Физическая культура».

Содержание экзамена и оценка его результатов (баллы) учитывают возможность абитуриентов и отражают требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

Экзамен по физической культуре проводится в два этапа. На первом этапе абитуриенты выполняют тесты, направленные на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств, на втором – уровень развития выносливости. На каждого абитуриента заполняется личная карточка, в которую вносятся абсолютные результаты выполнения тестов. Эти результаты переводятся в баллы и суммируются. Итоговые результаты, полученные каждым абитуриентом, представляют собой сумму баллов по 100-балльной шкале.

#### 1. Тестирование скоростных качеств

Для тестирования скоростных результатов используется бег на дистанции 100 метров (время в секундах).

Пол	Баллы						
	2	4	8	12	16	20	25
М	16.5	15.0	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5
Ж	18.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.0	13.5

Абитуриенту предоставляется только одна попытка. Участник, получивший при старте два предупреждения, снимается с дистанции. После старта, абитуриент должен бежать только по своей дорожке. Менять указанную дорожку для бега не разрешается. Абитуриенты не имеют права

меняться номерами, полученными по результатам жеребьевки.

## 2. Тестирование выносливости

В качестве теста на выносливость абитуриенты выполняют бег на дистанцию 1000 метров (время в секундах).

Пол	Баллы						
	2	4	8	12	16	20	25
М	4.00	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.50
Ж	5.00	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40

## 3. Тестирование скоростно-силовых качеств

Для тестирования скоростных результатов используется прыжок в длину с места (измерение в см).

Пол	Баллы						
	2	4	8	12	16	20	25
М	175	190	200	210	220	230	240
Ж	150	165	175	185	195	205	215

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием обеими ногами из исходного положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Абитуриенту предоставляется три попытки. При этом в качестве окончательной оценки за тест засчитывается результат лучшей попытки. Прыжок не засчитывается, если во время прыжка после отталкивания от бруска произойдет приземление вновь на брусок, т.е. подскок. Прыжок не засчитывается также, если после приземления абитуриент возвращается в направлении к бруску.

Результат за прыжок определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

## 4. Поднимание туловища на наклонной плоскости (кол-во раз)

Наклонная плоскость (доска) располагается под углом 45\* (градусов) к горизонтали, ступни абитуриента фиксируются. Из положения, лежа на спине, ноги выше головы, абитуриент поднимает туловище не менее чем до положения перпендикуляра к наклонно плоскости (проходящего через таз и плечи). При выполнении упражнения руки должны находиться вдоль туловища, не касаясь ног или доски.

Не допускается:

- недостаточный подъем туловища;
- сгибание ног;
- взмах руками;
- отсутствие касания доски плечами и лопатками.

Пол	Баллы						
	2	4	8	12	16	20	25
М	6	10	14	18	22	26	30
Ж	2	5	8	11	14	17	20