

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной политике
и менеджменту качества обучения,

к.п.н., доцент  О.В. Еремеева

« 23 »  2025 г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Для абитуриентов, поступающих для получения высшего
профессионального образования по программам бакалавриата
по направлениям и профилям подготовки:

49.03.01 Физическая культура, профили:
«Физкультурное образование», «Спортивная тренировка»

49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая
культура), профиль: «Физическая реабилитация»

Тирасполь, 2025

Составитель рабочей программы:

Декан факультета ФКиС, доцент




О.В. Трусова

Программа вступительного испытания рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

« 13 » февраля 2025г. протокол № 7


Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта

« 13 » февраля 2025г.  И.А. Спивак

Программа вступительного испытания рассмотрена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

«20» февраля 2025г. протокол № 6


Заведующий кафедрой легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

« 20 » фев 2025г.  И.В. Деркаченко

Программа вступительного испытания рассмотрена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

«30» января 2025г. протокол № 6

И.о. заведующего кафедрой физической реабилитации и оздоровительных технологий

«30» января 2025г.  Е.А. Мазур

РАССМОТРЕНО

на заседании Научно-методической комиссии факультета ФКиС

ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»

Протокол № 6 от 24 февраля 2025г.

Декан  О.В. Трусова

УТВЕРЖДЕНО

на заседании научно-методического Совета

ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»

Протокол № 8 от «23» 04 2025г.

Проректор по образовательной политике и менеджменту качества образования

 О.В. Еремеева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительных вступительных испытаний предназначена для проведения вступительного экзамена практической части профессиональной направленности с абитуриентами, поступающими для получения квалификации бакалавр, на очную и заочную формы обучения по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура).

Программа вступительного испытания разработана на основе и в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 940 от 19 сентября 2017 г. Редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Экзамен по специальности проводится в виде соревнований включающий в себя испытания профессиональной направленности по трем разделам программы:

- по гимнастике (включает в себя три вида многоборья);
- по легкой атлетике (включает в себя три вида многоборья),
- по плаванию (включает в себя любой выбранный стиль) и проводится в течение трех дней в соответствии с действующими правилами соревнований по данным видам спорта.

Испытание профессиональной направленности (экзамен) проводятся в один день, в следующем организационно-методическом порядке:

1. Легкая атлетика:

- бег на 100м;
- прыжок в длину с разбега;
- бег на 1000м.

2. Гимнастика:

Юноши (мужчины)

Обязательные упражнения:

- упражнения на брусьях;
- упражнения на перекладине;
- вольные упражнения;

Девушки (женщины)

Обязательные упражнения:

- упражнения на низкой жерди (перекладине);
- упражнения на бревне;
- вольные упражнения.

3. Плавание: дистанция 50 метров (без учета времени, произвольным стилем).

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1.1. Бег 100 метров

Бег на 100 м проводится по прямой части беговых дорожек стадиона. Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения низкого старта, т.е. из положения упор присев перед стартовой линией, но не наступая на нее. Участникам

подается три команды: «На старт», «Внимание», «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-то из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта. Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Каждый участник бежит по своей беговой дорожке. Переход с дорожки на дорожку строго запрещен. Участник, допустивший подобное нарушение дисквалифицируется. Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой». Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша. Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), время результата фиксируется с учетом десятых и сотых долей секунды. При выставлении баллов округление результата осуществляется в сторону уменьшения до 0,04 с., округление результата в сторону увеличения начинается с 0,05 с.

1.2. Бег 1000 метров

Бег на 1000 м проводится на беговой «круговой» дорожке стадиона без преодоления каких-либо препятствий (гладкий бег) в направлении против часовой стрелки.

Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения высокого старта, т.е. из положения стоя перед стартовой линией, но не наступая на нее. Участникам подается две команды: «На старт» и «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-либо из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта.

Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить других участников можно справа, с левой стороны обход разрешается только в том случае, если бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись.

Участник, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь.

Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или задерживать его продвижение.

Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой».

Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша.

Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), время округляется до 0,1с в сторону увеличения.

1.3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плечи, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка

производить маховые движения руками, использовать время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- выполнение без разрешения судьи
- заступ за линию отталкивания или ее касание;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

2. ГИМНАСТИКА

Мужчины – подтягивание в висе на перекладине – количество раз. Максимальное количество баллов соответствует 20 подтягиваниям.

И.п. – вис на перекладине. Выполняется хватом сверху на ширине плеч. Подтягивание выполняется силой, т.е. спина, таз, ноги составляют одно прямое положение, носки оттянуты. Крайними положениями являются: вис на прямых руках и вис на согнутых руках, подбородок над перекладиной, ключицы выше перекладины.

Женщины – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание) от гимнастической скамейки – количество раз. Максимальное количество баллов соответствует 15 «отжиманиям».

И.п. – упор лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Туловище, таз, ноги составляют одно прямое положение. Удержание четкой позы прямого тела при сгибании и разгибании рук. Сгибание рук до угла не менее чем 90 градусов (упор лежа на согнутых руках). Касание пола коленями, туловищем не допускается.

Общие требования к выполнению упражнения

Абитуриент имеет право находиться при ожидании своего исполнения только в специально отведенном месте.

Делать какие-либо замечания, комментарии, громко разговаривать или давать указания участникам и судьям во время экзамена, и тем более во время исполнения упражнения, категорически запрещается. Поведение абитуриента не должно мешать другим участникам вступительных испытаний.

Форма участников должна соответствовать принятым спортивным нормам. Внешний вид должен быть опрятным и производить впечатление спортивного костюма. Форма должна хорошо облегать фигуру, давая возможность судьям оценивать правильное положение отдельных частей тела. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками (лосины). Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты. Использование украшений не допускается.

Специальные требования по разделу «Гимнастика» для юношей (мужчин) до 30 лет

КОМБИНАЦИЯ НА БРУСЬЯХ

№ п/п	Основные элементы	Стоимость элементов в баллах
И.П. – упор на руках		
1	Размахивание в упоре на руках	0,5

2	Подъем махом назад в упор.	2,5
3	Махом вперед угол (держать 3 секунды).	1,5
4	Упор сидя ноги врозь, перехват вперед.	0,5
5	Силой согнувшись стойка на плечах (держать 3 секунды).	2,5
6	Кувырок вперед в упор сидя ноги врозь.	1,0
7	Перемах вовнутрь и махом назад соскок влево (вправо).	1,5
ВСЕГО		10 баллов

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Основные элементы	Стоимость элементов в баллах
И.П. – основная стойка.		
1	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать 3 секунды).	1,0
2	Стойка руки вверх – дугами вперед полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед в упор присев.	1,0
3	Выпрямиться, круг руками назад и спад (падение) вперед в упор лежа на согнутых руках, правая (левая) назад.	0,5
4	Упор лежа, силой кувырок вперед.	1,0
5	Стойка на голове и руках (держать 3 секунды).	2,0
6	Выпрямляя руки, опуститься в упор лежа, поворот кругом в упор лежа сзади.	1,0
7	Сед, руки в стороны, руки вверх, наклон вперед и кувырок назад в упор присев.	1,0
8	Два переворота в сторону, приставляя ногу, основная стойка.	0,5
9	Два переворота в сторону, приставляя ногу, основная стойка.	2,0
ВСЕГО		10 баллов

Специальные требования по разделу «Гимнастика» для мужчин старше 30 лет

КОМБИНАЦИЯ НА БРУСЬЯХ

№ п/п	Содержание комбинации	Стоимость элементов в баллах
И.П. – упор на руках		
1	Размахивание,	0,5
2	Подъем махом вперед в сед ноги врозь,	3,0
3	Перехват руками вперед,	0,5
4	Кувырок вперед согнувшись в сед, ноги врозь	2,5
5	«Перемах» внутрь и мах назад,	1,0
6	Соскок махом вперед с поворотом на 90° лицом к снаряду.	2,5
ВСЕГО:		10 баллов

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Содержание комбинации	Стоимость элементов в баллах
И.П. – «полуприсед», руки назад.		
1	Кувырок вперед прыжком в упор присев,	1,5
2	Стойка на голове и руках, силой (держать),	2,5
3	Опускание в упор присев,	0,5
4	Встать на правую (левую), левую (правую) вперед на носок, руки вверх ладонями вперед и переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны,	3,0