

**ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
В ФГБОУ ВПО «ГОСУНИВЕРСИТЕТ – УНПК» В 2014 ГОДУ**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ  
НА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
49.03.01 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
49.03.03 - РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
ТУРИЗМ**

Вступительные испытания принимаются в соответствии с требованиями к уровню физической подготовленности выпускников общеобразовательных организаций по образовательной программе предмета «Физическая культура».

**ПОЯСНЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ  
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ  
49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Бег 100м (юноши, девушки)**

Испытание проводится на дорожке стадиона с асфальтовым покрытием. Стартуют по два человека с низкого старта. Время отсекается в секундах. (Максимальный балл за испытание – 20).

**Бег 1000м (юноши) и 500м (девушки)**

Испытание проводится на дорожке стадиона с асфальтовым покрытием. Абитуриенты стартуют в два забега. Первый забег юноши на дистанцию 1000м, второй девушки – на 500 метров. Время отсекается секундомером в минутах с сотыми долями. Каждый круг участникам сообщается их скользящее время. (Максимальный балл за испытание – 20).

**Подтягивание на высокой перекладине (юноши)**

Абитуриент с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. (Максимальный балл за испытание – 20).

**Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) (девушки)**

Исходное положение - упор лежа от гимнастической скамейки. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. (Максимальный балл за испытание – 20).

### **Прыжок в длину с места (юноши, девушки)**

Испытание выполняется с места. Результат прыжка определяется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшей к ней точке приземления. Абитуриенту даётся три попытки, лучшая - идет в зачет. Прыжок, выполненный с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. (Максимальный балл за испытание – 20).

### **Гимнастическое упражнение «Мост» (юноши, девушки)**

«Мост» — положение, при котором выполняющий находится спиной к полу, стоя на прямых руках и ногах. Ноги и руки - на ширине плеч, голова отведена назад. Оценивается качество выполнение данного упражнения.

Максимальный балл за испытание – 20.

Примечание: оценка проводится в баллах согласно показанного результата (см. таблицу 1).

## **ПОЯСНЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 49.03.03 – РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**

### **Бег 100м (юноши, девушки)**

Испытание проводится на дорожке стадиона с асфальтовым покрытием. Стартуют по два человека с высокого старта. Время отсекается в секундах.

(Максимальный балл за испытание – 16).

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

Испытание проводится на дорожке стадиона с асфальтовым покрытием. Абитуриенты стартуют в два забега. Первый забег юноши на дистанцию 1000м, второй девушки – на 500 метров. Время отсекается секундомером в минутах с сотыми долями. Каждый круг участникам сообщается их скользящее время. (Максимальный балл за испытание – 16).

### **Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) (девушки)**

Исходное положение - упор лежа от гимнастической скамейки. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

(Максимальный балл за испытание – 16).

### **Прыжок в длину с места (юноши, девушки)**

Испытание выполняется с места. Результат прыжка определяется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшей к ней точке приземления. Абитуриенту даётся три попытки, лучшая - идет в зачет. Прыжок, выполненный с нарушением, учитывается как попытка, но его результат не засчитывается. (Максимальный балл за испытание – 16).

### **Бег 1000м (юноши) и 500м (девушки)**

Испытание проводится на дорожке стадиона с асфальтовым покрытием. Абитуриенты стартуют в два забега. Первый забег юноши на дистанцию 1000м, второй девушки – на 500 метров. Время отсекается секундомером в минутах с сотыми долями. Каждый круг участникам сообщается их скользящее время. (Максимальный балл за испытание – 16)

### **Определение азимута (юноши, девушки)**

Испытание проводится с помощью жидкостного компаса имеющего плату, вращающуюся колбу и градуированную шкалу. Азимут определяется на не движущийся объект. Оценивается умение пользоваться компасом и погрешность в градусах. (Максимальный балл за испытание – 18).

### **Определение расстояния на карте и возведение в масштаб (юноши, девушки)**

Абитуриент самостоятельно выбирает один из четырёх вариантов. Определяет «на глаз» расстояние на карте в (см), затем возводит в масштаб и определяет расстояние в метрах. (Максимальный балл за испытание – 18).

Примечание: оценка проводится в баллах согласно показанного результата (см. таблицу 2 и таблицу 3).

Таблица 1

**Оценка результатов по общей физической подготовке для поступающих  
на направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура**

Балл	100 м (сек)		Подтя гиван ие (кол- во раз)	Отжи мание (кол- во раз)	Прыжок в длину с места (см)		1000м, мин	500м., мин	Подъём туловища за 30 сек.(кол-во раз)*		Выполнение гимнастического упражнения «мост»	
	Юн.	Дев.			Юн.	Дев.			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<b>20</b>	<b>13,0 и &lt;</b>	<b>15,0 и &lt;</b>	<b>20 и &gt;</b>	<b>21 и &gt;</b>	<b>246 и &gt;</b>	<b>216 и &gt;</b>	<b>3,0 и &lt;</b>	<b>1,19 и &lt;</b>	<b>43 и &gt;</b>	<b>38 и &gt;</b>	<b>Выполнено из полож. стоя с возвращением в и.п.</b>	
<b>18</b>	13,1	15,1	18-19	19-20	241-245	211-215	3,10-3,19	1,20-1,29	40- 42	35- 37		
<b>16</b>	13,2	15,2	17	18	236-240	206-210	3,20-3,24	1,30-1,34	38 -39	33-34		
<b>14</b>	13,3	15,3	16	17	231-235	201-205	3,25-3,29	1,35-1,39	36 – 37	31-32		
<b>12</b>	13,4	15,4	15	16	226-230	196-200	3,30-3,34	1,40-1,44	33-35	30	Выполнено из полож. стоя без возвращения в и.п.	
<b>10</b>	13,5	15,5	14	15	221-225	191-195	3,35-3,39	1,45-1,50	31 – 32	28-29		
<b>8</b>	13,6	15,6	13	14	216-220	186-190	3,40-3,44	1,50-1,54	28 – 30	25-27		
<b>6</b>	13,7	15,7	12	13	211-215	181-185	3,45-3,49	1,55-1,59	26 -27	23-24	Выполнено из полож. лёжа и возвращение в о.с.	
<b>4</b>	13,8	15,8	11	12	206-210	176-180	3,50-3,54	2,00-2,04	22-25	20-22		
<b>2</b>	13,9	15,9	10	11	201-205	171-175	3,55-4,00	2,05-2,09	17 – 21	15-19	Выполнено из полож. лёжа без возвращения в о.с.	
<b>0</b>	<b>14,0 и &gt;</b>	<b>16,0 и &gt;</b>	<b>9 и &lt;</b>	<b>10 и &lt;</b>	<b>200 и &lt;</b>	<b>170 и &lt;</b>	<b>4,00 и &gt;</b>	<b>2,10 и &gt;</b>	<b>16 и &lt;</b>	<b>14 и &lt;</b>	<b>Не выполнено</b>	

\* - проводятся в случае невозможности проведения испытания 1000м для юн. и 500м. для дев. по погодным условиям.

Таблица 2

**Оценка результатов по общей физической подготовке для поступающих  
на направление подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Балл	100 м (сек)		Подтягивание (кол-во раз)	Отжимание (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)		1000м, (мин)	500м., (мин)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)*	
	Юн.	Дев.			Юн.	Дев.			Юн.	Дев.
<b>16</b>	<b>13,0 и &lt;</b>	<b>15,0 и &lt;</b>	<b>20 и &gt;</b>	<b>21 и &gt;</b>	<b>246 и &gt;</b>	<b>216 и &gt;</b>	<b>3,0 и &lt;</b>	<b>1,19 и &lt;</b>	<b>43 и &gt;</b>	<b>38 и &gt;</b>
<b>14</b>	13,1	15,1	18-19	19-20	241-245	211-215	3,10-3,19	1,20-1,29	40-42	35-37
<b>13</b>	13,2	15,2	17	18	236-240	206-210	3,20-3,24	1,30-1,34	38-39	33-34
<b>11</b>	13,3	15,3	16	17	231-235	201-205	3,25-3,29	1,35-1,39	36-37	31-32
<b>10</b>	13,4	15,4	15	16	226-230	196-200	3,30-3,34	1,40-1,44	33-35	30
<b>8</b>	13,5	15,5	14	15	221-225	191-195	3,35-3,39	1,45-1,50	31-32	28-29
<b>6</b>	13,6	15,6	13	14	216-220	186-190	3,40-3,44	1,50-1,54	28-30	25-27
<b>5</b>	13,7	15,7	12	13	211-215	181-185	3,45-3,49	1,55-1,59	26-27	23-24
<b>3</b>	13,8	15,8	11	12	206-210	176-180	3,50-3,54	2,00-2,04	22-25	20-22
<b>2</b>	13,9	15,9	10	11	201-205	171-175	3,55-4,00	2,05-2,09	17-21	15-19
<b>0</b>	<b>14,0 и &gt;</b>	<b>16,0 и &gt;</b>	<b>9 и &lt;</b>	<b>10 и &lt;</b>	<b>200 и &lt;</b>	<b>170 и &lt;</b>	<b>4,00 и &gt;</b>	<b>2,10 и &gt;</b>	<b>16 и &lt;</b>	<b>14 и &lt;</b>

\* - проводятся в случае невозможности проведения испытания 1000м для юн. и 500м. для дев. по погодным условиям.

Таблица 3

**Оценка результатов по общей физической подготовке для поступающих  
на направление подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Балл	Азимут (погрешность в °)		Определение расстояния по карте	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<b>18</b>	Погрешность 0-5°		Расстояние на карте определено правильно, и правильно возведено в масштаб.	
<b>16</b>				
<b>14</b>	Погрешность 5-10°			
<b>13</b>				
<b>11</b>				
<b>9</b>	Погрешность 10-15°		Расстояние на карте определено правильно, неправильно возведено в масштаб	
<b>7</b>				
<b>5</b>	Погрешность 15-20°		Расстояние на карте не определено, правильно определен масштаб	
<b>3</b>				
<b>2</b>	Погрешность более 20°			
<b>0</b>	Не выполнено		Не выполнено	