

ПРИНЯТО  
на заседании Приемной комиссии СФУ  
Протокол № 1 от 29.01.2014 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Приемной комиссии,  
ректор СФУ



Е.А. Ваганов  
« 31 » января 2014 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ И ПРОГРАММА**  
**проведения вступительных испытаний профессиональной**  
**направленности для поступающих на программы бакалавриата**  
**49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-**  
**оздоровительный туризм», на программы специалитета в Учебный**  
**военный центр СФУ по военно-учетным специальностям**

**Основные положения**

Настоящее положение определяет структуру, содержание, порядок проведения и критерии оценивания вступительных испытаний по общей физической подготовке поступающих на направления бакалавриата «Физическая культура» и «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также поступающих для обучения по программе военной подготовки в Учебном военном центре СФУ по военно-учетным специальностям.

Перечень тестов и требования к уровню двигательной подготовленности поступающих в институт физической культуры, спорта и туризма определен программой физического воспитания для общеобразовательных учреждений.

Вступительные испытания проводятся с целью определения возможности абитуриентов осваивать соответствующие профессиональные образовательные программы.

Вступительные испытания профессиональной направленности включают в себя выполнение четырех тестов для определения уровня общей физической подготовленности абитуриента.

1. Бег 100 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 1000 м.
4. Подтягивание на перекладине – юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девушки.

Результаты тестов оцениваются в баллах по таблице 3. Для поступающих на заочную форму обучения, имеющих возраст старше 30 лет, результаты тестов оцениваются по таблице 4.

Сумма баллов, набранных в четырех тестах, является итоговой оценкой в испытании профессиональной направленности. Максимальная итоговая оценка – 100 баллов.

## **Правила выполнения тестов для вступительного испытания профессиональной направленности**

### **1. Тест - подтягивание на высокой перекладине (юноши)**

1.1 Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.  
**Указание:** Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук абитуриента, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины его плеч.

1.2 По команде экзаменатора «К снаряду!» абитуриент в спортивной форме подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

1.3 Абитуриент имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

1.4 Через 1 минуту после вызова к перекладине (если абитуриент не готов раньше), экзаменатор подаёт команду «Начинайте!», после которой абитуриент должен принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

1.5 При подтягивании абитуриент **обязан:**

- из ИП подтянутся непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5сек., видимое для экзаменатора ИП;
- услышав начало счёта экзаменатора, продолжить упражнение.

**Указание:** допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

1.6 При подтягивании абитуриенту **запрещено:**

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов
- производить рывки и волнообразные движения ногами и туловищем;
- сгибать руки поочерёдно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперёк грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться во время очередного подтягивания.

1.7 Плавное изменение относительного положения частей тела абитуриента, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой» не является ошибкой.

1.8 Абитуриент **имеет право:**

- использовать опору или помощь для принятия стартового ИП;
- изменить положение хвата на грифе перекладины не раскрывая ладоней;
- выполнить подтягивание с ускорением или замедлением.

1.9 После фиксации абитуриентом ИП (на 0,5сек.) экзаменатор немедленно объявляет счёт завершённого подтягивания. Начало объявления счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

**Указание:** Экзаменатор имеет право задержать счёт, если убеждён, что участник не зафиксировал ИП на 0,5сек.

1.10 При нарушении абитуриентом правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку.

1.11 При ошибке «Перехват!», что фиксируется при раскрывшейся ладони, абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

1.12 Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, экзаменатор подаёт команду «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

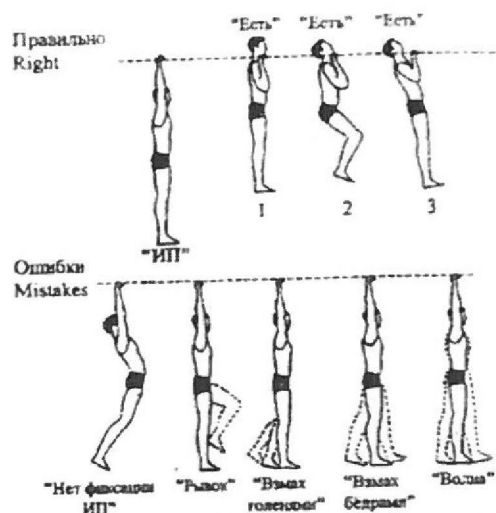


Рисунок 1 – Подтягивание на высокой перекладине

Таблица 1 – Ошибки при выполнении подтягивания на высокой перекладине

Название	Видимое проявление ошибки
«подбородок»	подбородок не поднялся выше грифа перекладины
«нет фиксации»	абитуриент не принял ИП на 0,5 сек. (рис.1.1)
«рывок» (бёдрами и т.д.)	резкое движение в одну сторону (рис.1.2)
«взмах» (голеньями и т.д.)	маятниковое движение с остановкой (рис.1.3,4)

«волна»	поочерёдное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис.1.5)
«поочерёдно»	явно видимое поочерёдное сгибание рук
«руки согнуты»	при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах
«перехват»	абитуриент раскрыл ладонь (экзаменатор увидел лицевую сторону ладони)
«остановка»	абитуриент остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения

## 2. Тест - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)

2.1 Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) – упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора.

**Указание:** *Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.*

2.2 По команде экзаменатора «К снаряду!» абитуриентка в спортивной форме подходит к контактной платформе и в течение 1 минуты имеет право опробовать устройство и подготовиться к выполнению упражнения.

2.3 Через 1 минуту после вызова к снаряду (если абитуриентка не приготовилась раньше), экзаменатор подаёт команду «Начинайте!», после которой тестируемая должна принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

2.4 При сгибании-разгибании абитуриентка **обязана:**

- из ИП согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5 сек., видимое для экзаменатора ИП;
- услышав начало счёта экзаменатора, продолжить выполнение упражнения;
- услышав команду экзаменатора «Нет!», зафиксировать на 0,5 сек. видимое для экзаменатора ИП и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счёт, продолжить выполнение упражнения.

**Указание:** *При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.*

2.5 Абитуриентке **запрещено:**

- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;
- во время отдыха нарушать ИП;
- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем по 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;

- касаться платформы грудью более 1 сек.;

#### 2.6 Абитуриентка имеет право:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

2.7 При нарушении абитуриенткой правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку и после фиксации ИП на 0,5сек. объявляет предыдущий счёт. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счёта является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

**Указание:** *Экзаменатор имеет право задержать «предыдущий счёт», если он убеждён, что участница не зафиксировала ИП на 0,5сек.*

2.8 За нарушение ИП во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук (что отмечается командой «Нет!», названием ошибки и предыдущим счётом), не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук..

2.9 Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, экзаменатор подаёт команду «Закончила!» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

Таблица 2 – Ошибки при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу

Название	Видимое проявление ошибки
«нет касания»	абитуриентка не коснулась грудью контактной платформы
«нет фиксации»	абитуриентка не приняла ИП на 0,5сек.
«плечи»	плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх или вниз от туловища (см. рис.2.1а,1б)
«бёдра»	бёдра касаются пола (см. рис 2.2)
«таз»	таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» (см. рис.2.3)
«волна»	поочерёдное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д. (см. рис.2.4)
«поочерёдно»	ясно видимое поочерёдное сгибание или разгибание рук
«1 сек»	абитуриентка более 1 сек. лежит на контактной платформе
«угол»	при выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более, чем на 45°
«нарушено исходное»	во время отдыха нарушено ИП

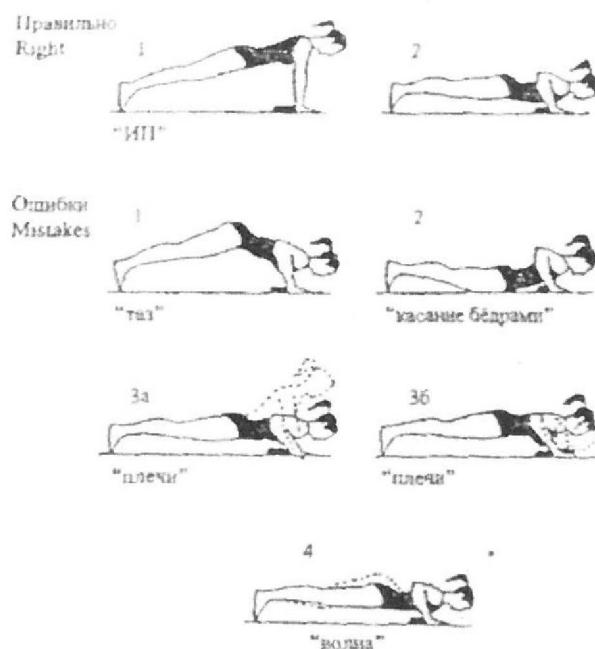


Рисунок 2 – Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.

### 3. Тест – бег 1000м

3.1. Абитуриенты осуществляют бег по стадиону. Количество стартующих в одном забеге – до 10 человек. Форма одежды – короткая спортивная форма, допускается легкоатлетическая обувь с шипами.

3.2. *Старт* – После команды «На старт!» абитуриенты без промедления занимают место за линией старта. Абитуриент должен начинать движение с «высокого старта» т.е. из положения стоя, при этом не должен касаться руками или ногами стартовой линии или земли за ней.

3.3. После того, как стартёр убедился в готовности абитуриентов, он подаёт команду «Марш!».

3.4. После того, как абитуриент занял окончательную позицию перед стартом, он не должен начинать стартовое движение до команды «Марш!», если он сделал это раньше, объявляется – **фальстарт**.

**Указание:** Также объявляется фальстарт, если, по мнению экзаменатора абитуриент не выполнил команду «На старт!», как это положено, после истечения определённого времени. Или после команды «На старт!» кто-либо из абитуриентов мешает другим стартующим, создавая шум, или каким-то другим образом.

3.5. Любой абитуриент допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешён только один фальстарт, без удаления его совершившего. Любой абитуриент, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в кроссе.

3.6. *Бег по дистанции* – Во время бега по дистанции абитуриент должен двигаться по дорожке, так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход

разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошёл от бровки настолько, что можно пройти мимо него не коснувшись.

3.7. Абитуриент, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключая помеху). Участник, бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким либо путём задерживать его продвижение. Абитуриенты, допустившие указанные нарушения отстраняются от выполнения теста.

3.8. Абитуриент также отстраняется от выполнения теста:

- если во время бега получает какую-либо запрещённую помощь;
- если покинет дорожку (т.е. перейдёт за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки).

3.9. Финиш – результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

3.10. Окончившим дистанцию является абитуриент, пересекающий всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Если абитуриент, после касания туловищем плоскости финиша, упадёт на линию, время и его порядок прихода сохраняются, если он затем самостоятельно пересечёт плоскость финиша.

#### **4. Тест – прыжок в длину с места**

4.1. Прыжок в длину с места осуществляется на резиновом покрытии в закрытом помещении. Одежда спортивная - короткая, шипованная обувь не допускается.

4.2. Абитуриенту даётся три попытки, лучшая из которых засчитывается.

4.3. После выполненного прыжка абитуриент выходит из сектора вперёд или в сторону при нарушении этого правила, прыжок не засчитывается.

4.4. Результат абитуриента округляется с точностью до 0,01м в сторону уменьшения, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра.

4.5. Результаты всех прыжков измеряются от ближайшего следа в секторе приземления, оставленного любой частью тела прыгуна, до линии отталкивания.

#### **5. Тест - бег 100 метров**

5.1. Упражнение выполняется по забегам из 3 человек, список участников забега объявляется секретарем.

5.2. Участник самостоятельно готовит стартовые колодки для принятия положения «низкий старт».

5.3. По команде «На старт» необходимо обеими ногами встать в колодки с опорой на одно колено и на кисти рук, расположенные перед линией старта. По команде «Внимание» поднять таз, полностью упираться

ступнями ног в колодки и не перемещая веса тела на руки (плечи находятся на уровне линии старта) приготовится к старту.

5.4. Участник стартует по команде судьи-стартера «Марш». Команда «Марш» может быть заменена выстрелом стартового пистолета. Всяческие движения участником после команды «Внимание» **запрещены**.

5.5. Преодоление дистанции производится только по своей дорожке. Переход на другую дорожку **запрещен**.

\* \* \*

Таблица 5 - Шкала перевода результатов испытаний в баллы для поступающих на очную форму обучения в Учебный военный центр Военно-инженерного института

МУЖЧИНЫ				БАЛЛЫ	ЖЕНЩИНЫ			
Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)		Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)
13,0	3:30	220	20	25	15,0	4:15	190	25
13,1	3:32	218	19	24	15,1	4:17	188	24
13,2	3:34	216	18	23	15,2	4:19	186	23
13,3	3:36	214	17	22	15,3	4:21	184	22
13,4	3:38	212	16	21	15,4	4:23	182	21
13,5	3:40	210	15	20	15,5	4:25	180	20
13,7	3:45	207	14	19	15,7	4:30	177	19
13,9	3:50	204	13	18	15,9	4:35	174	18
14,1	3:55	201	12	17	16,1	4:40	171	17
14,3	4:00	198	11	16	16,3	4:45	168	16
14,5	4:05	195	10	15	16,5	4:50	165	15
14,8	4:15	190		14	16,8	4:55	160	14
15,1	4:25	185	9	13	17,1	5:00	155	13
15,4	4:35	180		12	17,4	5:05	150	12
15,7	4:45	175	8	11	17,7	5:10	145	11
16,0	4:55	170		10	18,0	5:15	140	10
16,5	5:10	165	7	9	18,5	5:30	135	9
17,0	5:25	160		8	19,0	5:45	130	8
17,5	5:40	155	6	7	19,5	6:00	125	7
18,0	5:55	150		6	20,0	6:15	120	6
18,5	6:10	145	5	5	20,5	6:30	115	5
19,0	6:25	140	4	4	21,0	6:45	110	4
19,5	6:40	135	3	3	21,5	7:00	105	3
20,0	6:55	130	2	2	22,0	7:15	100	2
20,5	7:10	125	1	1	22,5	7:30	95	1