



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии,
ректор ФГБОУ ВПО «МГТУ»

В.М. Колокольцев

» 04 2014 г.

**Программа профессионального испытания по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура**

Магнитогорск – 2014

	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»	
	Лист	2
	Всего листов	8

Введение

Настоящая программа базируется на навыках и знаниях, полученных абитуриентом при получении среднего полного или среднего специального образования

Общие положения

Вступительные испытания проводятся на базе спорткомплекса по адресу пр. Ленина, 95.

В программу испытаний входят

Бег 100 м. Девушки

Бег 2 000 м. Девушки

Переход в сед из положения лежа на спине (1 мин.). Девушки

Прыжки в длину с места. Девушки

Бег 100 м. Юноши

Бег 3 000 м. Юноши

Подтягивание на высокой перекладине. Юноши

Прыжки в длину с места. Юноши

Методика проведения испытаний

Бег 100 метров

Оборудование. Секундомер, флажок.

В беге на короткие дистанции используется «высокий старт». По команде «НА СТАРТ» необходимо подойти к стартовой линии и принять «стартовое положение». При выполнении старта сильнейшая нога ставится вплотную к линии старта, не касаясь ее, другая нога отставлена чуть дальше назад (1-1,5 ступни). Ступни ног параллельны.

Участник забега стоит прямо, руки опущены, голова держится прямо.

При выполнении старта по команде «ВНИМАНИЕ» туловище наклоняется вперед. Центр тяжести смещается на впереди стоящую ногу. Руки сгибаются в локтевых суставах. Рука, противоположная впереди стоящей ноге, подается вперед. Рука, одноименная впереди стоящей ноге, отводится назад, кисть полусжата, находится у тазобедренного сустава. Голова с туловищем наклоняется вперед. Сзади стоящая нога на носке, стопа в сторону не разворачивается.



По команде «МАРШ» необходимо энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой с быстрым выносом маховой ноги и одновременным движением рук в переднезаднем направлении. Финиш фиксируется при пересечении линии финиша грудью спортсмена. Полученный результат переводится в баллы по таблице.

Бег 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)

Оборудование. Секундомер, флажок.

В беге на указанных дистанциях используется «высокий старт». По команде «НА СТАРТ» необходимо подойти к стартовой линии и принять «стартовое положение». При выполнении старта сильнейшая нога ставится вплотную к линии старта, не касаясь ее, другая нога отставлена чуть дальше назад (1-1,5 ступни). Ступни ног параллельны.

По команде «МАРШ» необходимо энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой с быстрым выносом маховой ноги и одновременным движением рук в переднезаднем направлении. Финиш фиксируется при пересечении линии финиша грудью спортсмена. Полученный результат переводится в баллы по таблице.

Переход в сед из положения лежа на спине (1 мин.). Девушки

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу). Полученный результат переводится в баллы по таблице.

Подтягивание на высокой перекладине. Юноши

Порядок выполнения упражнения: выполнить вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Выполнение упражнения фиксируется при подтягивании подбородок выше грифа перекладины. Полученный результат переводится в баллы по таблице.

Прыжки в длину с места.

Абитуриент встает прямо, ступни параллельно, на ширине одной ступни; поднимается на носки, руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, сгибает ноги, руки назад; затем резким движением рук вниз-вперед-вверх отталкивается двумя ногами вперед вверх. В полете выносит ноги вперед и приземляется на согнутые ноги, руки вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Засчитывается лучшая и результат в сантиметрах заносится в протокол испытаний. Полученный результат переводится в баллы по таблице.



Критерии оценки подготовленности абитуриентов при поступлении на направление подготовки 49.03.01 – «Физическая культура

Оценка результатов абитуриентов по данному направлению производится по двадцатипятибалльной шкале и выставляется согласно значениям, приведенным в таблицах.

Бег 100 м. Девушки

До 30 лет	После 30 лет	Баллы
12,5	13,1	25
12,8	13,4	24
13,1	13,7	23
13,4	14,0	22
13,7	14,3	21
14,1	14,5	20
14,5	14,9	19
14,9	15,3	18
15,3	15,7	17
15,5	15,9	16
15,7	16,1	15
15,9	16,3	14
16,1	16,5	13
16,3	16,7	12
16,5	16,9	11
16,7	17,1	10
16,9	17,3	9
17,1	17,5	8
17,3	17,7	7
17,5	17,9	6
17,7	18,1	5
17,9	18,3	4
18,1	18,5	3
18,3	18,7	2
18,5	18,9	1

Бег 100 м. Юноши

До 30 лет	После 30 лет	Баллы
11,0	11,3	25
11,2	11,5	24
11,4	11,7	23
11,6	12,0	22
11,9	12,3	21
12,2	12,6	20
12,6	13,0	19
13,0	13,4	18
13,2	13,6	17



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Лист 5
Всего листов 8

13.4	13.8	16
13.6	14.0	15
13.8	14.2	14
14.0	14.4	13
14.2	14.6	12
14.4	14.8	11
14.6	15.0	10
14.8	15.2	9
15.0	15.4	8
15.2	15.6	7
15.4	15.8	6
15.6	16.0	5
15.8	16.2	4
16.0	16.4	3
16.2	16.6	2
16.4	16.8	1

Бег 2 000 м. Девушки

До 30 лет до 70 кг	До 30 лет свыше 70 кг	После 30 лет до 70 кг	После 30 лет свыше 70 кг	Баллы
7.45	8.30	8.30	9.45	25
8.00	8.45	8.45	10.00	24
8.15	9.00	9.00	10.15	23
8.30	9.20	9.20	10.30	22
8.45	9.40	9.40	10.45	21
9.00	10.00	10.00	11.00	20
9.20	10.20	10.20	11.20	19
9.40	10.40	10.40	11.40	18
10.00	10.55	10.55	12.00	17
10.20	11.10	11.10	12.20	16
10.40	11.25	11.25	12.40	15
10.55	11.40	11.40	12.55	14
11.10	11.55	11.55	13.10	13
11.25	12.10	12.10	13.25	12
11.40	12.25	12.25	13.40	11
11.55	12.40	12.40	13.55	10
12.10	12.55	12.55	14.10	9
12.25	13.10	13.10	14.25	8
12.40	13.25	13.25	14.40	7
12.55	13.40	13.40	14.55	6
13.10	13.55	13.55	15.10	5
13.25	14.10	14.10	15.25	4
13.40	14.25	14.25	15.40	3
13.55	14.40	14.40	15.55	2
14.10	14.55	14.55	16.10	1



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Лист 6
Всего листов 8

Бег 3 000 м. Юноши

До 30 лет до 85 кг	До 30 лет свыше 85 кг	После 30 лет до 85 кг	После 30 лет свыше 85 кг	Баллы
9.00	10.15	10.15	10.20	25
9.20	10.30	10.30	10.40	24
9.40	10.45	10.45	11.00	23
9.55	11.00	11.00	11.30	22
10.10	11.20	11.20	12.00	21
10.30	11.50	11.50	12.30	20
11.00	12.20	12.20	13.00	19
11.30	12.50	12.50	13.30	18
12.00	13.20	13.20	14.00	17
12.30	13.50	13.50	14.30	16
13.00	14.20	14.20	15.00	15
13.20	14.40	14.40	15.20	14
13.40	15.00	15.00	15.40	13
14.00	15.20	15.20	16.00	12
14.20	15.40	15.40	16.20	11
14.40	16.00	16.00	16.40	10
15.00	16.20	16.20	17.00	9
15.20	16.40	16.40	17.20	8
15.40	17.00	17.00	17.40	7
16.00	17.20	17.20	18.00	6
16.20	17.40	17.40	18.20	5
16.40	18.00	18.00	18.40	4
17.00	18.20	18.20	19.00	3
17.20	18.40	18.40	19.20	2
17.40	19.00	19.00	19.40	1

Переход в сед из положения лежа на спине (1 мин.). Девушки

До 30 лет	После 30 лет	Баллы
72	61	25
70	59	24
68	57	23
66	55	22
63	53	21
60	50	20
57	47	19
54	44	18
50	40	17
45	35	16
40	30	15
35	26	14
30	22	13
25	18	12
20	16	11



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Лист 7
Всего листов 8

17	14	10
14	12	9
11	10	8
8	9	7
5	8	6
4	7	5
3	6	4
2	5	3
1	4	2
	3	1

Подтягивание на высокой перекладине. Юноши

До 30 лет до 85 кг	До 30 лет свыше 85 кг	После 30 лет до 85 кг	После 30 лет свыше 85 кг	Баллы
27	18	18	16	25
26	17	17	15	24
25	16	16	14	23
24	15	15	13	22
23	14	14	12	21
22	13	13	11	20
20	12	12	10	19
18	11	11	9	18
16	10	10	8	17
14	9	9	7	16
12	8	8	6	15
11				14
10	7	7	5	13
9				12
8	6	6	4	11
7				10
6	5	5	3	9
5				8
4	4	4	2	7
3				6
2	3	3	1	5
1				4
	2	2		3
				2
	1	1		1

Прыжки в длину с места. Девушки

До 30 лет до 70 кг	До 30 лет свыше 70 кг	После 30 лет до 70 кг	После 30 лет свыше 70 кг	Баллы
240	220	220	210	25
235	215	215	205	24
230	210	210	200	23

	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»	
	Лист	8
	Всего листов	8

225	205	205	195	22
220	200	200	190	21
215	195	195	185	20
210	190	190	180	19
205	185	185	175	18
200	180	180	170	17
195	175	175	165	16
190	170	170	160	15
185	165	165	155	14
180	160	160	150	13
175	155	155	145	12
170	150	150	140	11
165	145	145	135	10
160	140	140	130	9
155	135	135	125	8
150	130	130	120	7
145	125	125	115	6
140	120	120	110	5
135	115	115	105	4
130	110	110	100	3
125	105	105	95	2
120	100	100	90	1

Программу профессионального испытания по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура разработали

Зав. кафедрой теоретических основ

физической культуры

Зав. кафедрой физического воспитания



Е.В. Шестопалов

В. В. Алонцев