

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической
культуры и спорта, к.б.н., доцент
Буданова Е. А.



2020 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,
проводимая КемГУ самостоятельно,
для поступающих по программам бакалавриата
по ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

в 2021 году

КЕМЕРОВО 2020

Основные положения.

Цель вступительных испытаний - выявление уровня теоретических и практических знаний абитуриента в области физической культуры и спорта для рассмотрения возможности его дальнейшего обучения в вузе.

Форма проведения вступительных испытаний: **тест**

На вступительном экзамене по профессиональным испытаниям осуществляется оценка знаний и достижений абитуриентов в области физической культуры и спорта (вид спорта в соответствии с выбором абитуриента). Допуск на вступительные испытания осуществляется при наличии у абитуриента медицинской справки с заключением о возможности выполнения нормативов по физической подготовке.

ЭКЗАМЕН ПО ОСФП СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ РАЗДЕЛОВ:

- **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** – МАКСИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА 100 БАЛЛОВ;
- **ГИМНАСТИКА** – МАКСИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА 100 БАЛЛОВ;
- **СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА)** – МАКСИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА 100 БАЛЛОВ;

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК СРЕДНЕЕ АРИФМЕТИЧЕСКОЕ ИЗ 3-Х ВЫШЕУКАЗАННЫХ РАЗДЕЛОВ.

РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Оценка за раздел «Легкая атлетика» складывается следующим образом.

1. Максимальная оценка за испытание «Бег 60 м» – 40 баллов, за испытания «Прыжок в длину с места» и «Бег на среднюю дистанцию» – 30 баллов.
2. Максимальная итоговая оценка за экзамен – 100 баллов. Итоговая оценка за данный раздел определяется по сумме баллов, набранных в трех испытаниях.

Мужчины

Балл	Бег 60 м (сек)
0 баллов	9.0 и больше
10 баллов	8.9-8.7
20 баллов	8.6-8.3
30 баллов	8.2-8.0
40 баллов	7.9 и меньше

Балл	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1500 м (мин)
0 баллов	Меньше 200	больше 6'00
10 баллов	200-219	6'00.-5'44.
15 баллов	220-239	5'45-5'31
20 баллов	240-259	5'30-5'16
25 баллов	260-279	5'15-5'01
30 баллов	280 и больше.	5'00 и меньше

Женщины

Балл	Бег 60 м (сек)
0 баллов	11.1 и больше
10 баллов	11.0-10.4
20 баллов	10.3-9.7
30 баллов	9.6-9.0
40 баллов	8.9 и меньше

Балл	Прыжок в длину с места (см)	Бег 800 м (мин)
0 баллов	Менее 180	Больше 3'30
10 баллов	180-189	3'30-3'23.
15 баллов	190-199	3'22-3'15
20 баллов	200-209	3'14-3'08
25 баллов	210-219	3'07-3'01
30 баллов	220 и больше	3'00 и меньше

РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»

1. Внимание!

В данном разделе вступительных испытаний необходимо выполнить

акробатическую связку, которая оценивается соответствии с правилами соревнований по 10-балльной шкале. При оценке вступительных испытаний используется шкала, отличная от гимнастической.

2. Полученная оценка переводится в баллы по 100 балльной шкале (таб. 1)

3. Максимальная итоговая оценка за экзамен – 100 баллов.

Таблица 1

Шкала оценки упражнений

«Гимнастические»	«Оценочные» баллы
9.0 и выше	100
8.9	95
8.8	90
8.7	85
8.6	80
8.5	75
8.4	70
8.3	65
8.2	60
8.1	55

8.0	50
7.9-7.0	45
6.9-6.0	40
5.9-5.0	35
4.9-4.0	30
3.9-3.0	20
2.9-2.0	10
1.9-1.0	5
0.9-0	0

МУЖЧИНЫ

Акробатика (максимальное количество баллов – 100)

И.П. стойка руки в стороны

Выпад влево (вправо), руки скрестно вниз - встать на правую (левую) в равновесие

(«ласточка») - 0,5 балла

Толчком одной, махом другой, стойка на руках - поворот на 360 – кувырок вперед -

3

балла

Кувырок назад в упор присев - 0,5 балла

Стойка силой на голове и руках – держать – упор присев – встать - 2 балла

Переворот боком («колесо») + рондат (связка) - 3

балла Прыжок с поворотом на 540 - 1 балл

ЖЕНЩИНЫ

Акробатика (максимальное количество баллов – 100)

И.П. основная стойка

Равновесие на левой или правой («ласточка») - 1.0 балл

Толчком одной, махом другой, стойка на руках – мост - поворот в упор присев - 4.0

балла

Кувырок назад - перекатом назад, стойка на лопатках - 2.0 балл

Перекатом вперед, встать - 0,5 балла

Шаг галопа и прыжок со сменой ног впереди («ножницы») - 0,5 балла

Переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - 1.0 балл

Поворот в сторону движения в полуприсед на одной ноге, другая назад на носок и

поворот на 360 на одной ноге, руки вверх в основную стойку - 1,0 балл

РАЗДЕЛ «СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ»

Специализация (специальная физическая подготовленность) включает в себя оценку практических навыков в избранном виде спорта (спортивный результат, контрольные испытания и владение техникой). Необходимо иметь с собой квалификационную (зачетную) книжку или другие документы, подтверждающие спортивную квалификацию (грамоты,

протоколы соревнований и т.п.).

Лыжные гонки

МУЖЧИНЫ

I. Подтягивание (максимальное количество баллов – 35)

Результат ат (кол-во раз)	Баллы	Результат ат (кол-во раз)	Баллы	Результат ат (кол-во раз)	Баллы
20	35	14	23	8	13
19	33	13	21	7	12
18	31	12	19	6	11
17	29	11	17	5	10
16	27	10	15	менее 5	0
15	25	9	14		

II. Десятерной прыжок с места (максимальное количество баллов – 35)

Результат(м)	Баллы	Результат(м)	Баллы
24	35	16	19
13	33	15	17
22	31	14	15

21	29	13	14
20	27	12	13
19	25	11	12
18	23	10	11
17	21	9	10
		менее 9	0

III. Имитация техники трех классических лыжных ходов при передвижении (максимальное количество баллов – 15)

Лыжный ход	Баллы
1-ый	5
2-ой	5
3-ий	5

IV. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 15)

МС и выше - 15 баллов
 КМС - 10 баллов
 I разряд - 5 баллов

ЖЕНЩИНЫ I. Сгибание-разгибание

рук в упоре лежа (максимальное количество баллов – 35)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
35	35	26	23	20	13
32	33	25	21	19	12
30	31	24	19	18	11
29	29	23	17	17	10
28	27	22	15	менее 10	0
27	25	21	14		

II. Десятерной прыжок с места (максимальное количество баллов – 35)

Результат	Баллы	Результат	Баллы
22	35	14	19
21	33	13	17
20	31	12	15
19	29	11	14
18	27	10	13
17	25	9	12
16	23	8	11
15	21	7	10
		менее 7	0

III. Имитация техники трех классических лыжных ходов при передвижении (максимальное количество баллов – 15)

Лыжный ход	Баллы
1-ый	5
2-ой	5
3-ий	5

IV. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 15 баллов)

МС и выше	-	15 баллов
КМС	-	10 баллов
Иразряд	-	5 баллов

Баскетбол

I. Штрафной бросок (максимальное количество баллов – 30)

Из 10 бросков

7 попаданий	6	30	попаданий
5 попаданий	4	баллов	попадания
менее 4 попаданий	2	0	

На выполнение норматива отводится 1 попытка. II. Броски в движении после ведения мяча (максимальное количество баллов – 30)

С правой стороны, с места пересечения средней и боковой линий, ведение мяча правой, четкое выполнение 2-х шагов, толчок левой, бросок правой в прыжке до попадания; ведение левой по периметру трапеции и дуги штрафного броска, четкое выполнение 2-х шагов, толчок правой, бросок левой в прыжке до попадания (ошибки фиксируются).

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
5	10	20	30	5	10	20	30
12,2 сек	11,5 сек	11,0 сек	10,5 сек	11,0 сек	10,5 сек	10,2 сек	9,0 сек

Более 12,2 сек – 0 баллов Более 11,0 сек – 0 баллов

На выполнение норматива отводится 1 попытка.

III. Портфолио (максимальное количество баллов – 40):

Участие в чемпионатах Федеральных округов и выше	-	40 баллов
Победители и призеры региональных соревнований	-	30 баллов
Победители и призеры муниципальных соревнований	-	20 баллов
Участие в муниципальных соревнованиях по избранному виду спорта	-	10 баллов

Волейбол

I. Передача мяча двумя руками сверху над собой, не выходя из круга (высота траектории > 1,5м, диаметр круга - 3,6м) (максимальное количество баллов – 20)

9 - 10 раз	-	20 баллов
7 - 8 раз	-	15 баллов
5 - 6 раз	-	10 баллов
менее 5 раз	-	0 баллов

Оценивается также техника выполнения: исходное положение ног,

рук, кистей; ударное движение в передаче, синхронность взаимодействия.

II. Передача мяча двумя руками снизу над собой, не выходя из круга

(диаметр круга -

3,6м) (максимальное количество баллов – 20)

9 - 10 передач - 20 баллов

7 - 8 передач - 15 баллов

5 - 6 передач - 10 баллов

менее 5 передач - 0 баллов

Оценивается также техника выполнения.

III. Подача на точность: девушки - любым способом, юноши - верхняя подача (прямая

или боковая) (максимальное количество баллов – 20)

Выполняются 3 подачи в зоны 1; 6; 5 (по 1 в каждую)

3 попадания - 20 баллов

2 попадания - 15 баллов

1 попадание - 10 баллов

Оценивается также техника выполнения: исходное положение, подбор, замах,

ударное движение, заключительное действие.

IV. Портфолио (максимальное количество баллов – 40):

Участие в чемпионатах Федеральных округов и выше - 40 баллов

Победители и призеры региональных соревнований - 30 баллов

Победители и призеры муниципальных соревнований – 20 баллов

Участие в муниципальных соревнованиях по избранному виду спорта – 10 баллов

Футбол

I. Набивание мяча ногой (правой, левой – в любом порядке) не выходя из круга (диаметр круга - 3,6 м), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
0	10	15	20	0	10	15	20
менее 20	20	30	40	менее 30	30	40	50

На выполнение норматива отводится 1 попытка.

II. Набивание мяча головой выходя из круга (диаметр круга - 3,6 м), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
0	10	15	20	0	10	15	20
менее 10	10	15	20	менее 20	20	30	40

На выполнение норматива отводится 1 попытка.

III. Ведение мяча на время вокруг 5-и стоек (старт – 25 м – поворот – 25 м – финиш), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты

5	10	20	5	10	15	20
18,2 сек	17,2 сек	16,4 сек	16,4 сек	16,0 сек	15,2 сек	14,0 сек
Более 18,2 сек – 0 баллов			Более 16,4 сек – 0 баллов			
Женщины			Мужчины			

IV. Портфолио (максимальное количество баллов – 40):

- Участие в чемпионатах Федеральных округов и выше - 40 баллов
- Победители и призеры региональных соревнований - 30 баллов
- Победители и призеры муниципальных соревнований – 20 баллов
- Участие в муниципальных соревнованиях по избранному виду спорта – 10 баллов

Единоборства

I. Демонстрация техники (максимальное количество баллов - 60):

1. Техническая подготовленность (0-30 баллов):

- Высокий уровень овладения техникой. Высокий уровень специальной физической подготовки - 30 баллов
- Владение техникой с некоторыми погрешностями. Уровень специальной физической подготовки выше среднего - 15 баллов
- Грубые ошибки в технике. Низкий уровень специальной физической подготовки - 0 баллов

2. Тактическая подготовленность: бой с тенью в течение 4 мин. (0-30 баллов)

II. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов - 40)

- МС и выше - 40 баллов
- КМС - 30 баллов
- I разряд - 20 баллов
- II - III разряды - 10 баллов

Тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг

I. Демонстрация техники (максимальное количество баллов – 60)

Тяжелая атлетика, гиревой спорт:

- тяга классическая (0-30 баллов);
- рывок классический (0-30

баллов). Пауэрлифтинг:

- жим лежа (0-20 баллов);
- приседание (0-20 баллов);
- становая тяга (0-20 баллов).

II. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

- МС и выше - 40 баллов
- КМС - 30 баллов
- I разряд - 20 баллов

II - III разряды - 10 баллов

Другие виды спорта

I. Портфолио (максимальное количество баллов – 60).

- Участники Чемпионатов и первенств Федеральных округов и выше - 60 баллов.

- Победители и призеры региональных соревнований - 35 баллов

- Участие в соревнованиях по избранному виду спорта,

победители и призеры муниципальных соревнований – 10 баллов. II.

Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

МС и выше - 40 баллов

КМС - 30 баллов

I разряд - 20 баллов

II - III разряды - 10 баллов