

Минпросвещения России
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

Заместитель председателя приемной
комиссии университета
первый проректор

А. В. Феокистов



ПРОГРАММА
профессионального испытания «Сдача нормативов по
гимнастике», проводимого университетом самостоятельно, для
поступающих по образовательным программам высшего
образования – программам бакалавриата

Екатеринбург
РГППУ
2023

1. СТРУКТУРА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание состоит из профессионального испытания (сдача нормативов по гимнастике).

2. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ (СДАЧА НОРМАТИВОВ ПО ГИМНАСТИКЕ)

Профессиональное испытание (сдача нормативов по гимнастике) проводится в виде двоеборья и включает в себя выполнение двух контрольных нормативов:

2.2.1. Для юношей:

Нормативы	Количество баллов
1. Подтягивание в висе хватом сверху.....	20-50 баллов
2. Подъем ног до касания грифа в висе.....	20-50 баллов
ИТОГО:	40-100 баллов

2.2.2. Для девушек:

Нормативы	Количество баллов
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.....	20-50 баллов
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек ...	20-50 баллов
ИТОГО:	40-100 баллов

2.3. Максимальная оценка за 2 вида контрольных нормативов по гимнастике – 100 баллов.

2.4. ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ АБИТУРИЕНТОВ

В рамках профессионального испытания (сдача нормативов по гимнастике) предъявляются следующие требования к выполнению контрольных нормативов:

2.4.1. Для юношей:

1. Подтягивание в висе хватом сверху

Техника выполнения испытания:

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

2. Подъем ног до касания грифа в висе

Техника выполнения испытания:

Исходное положение тела: вис прямо на перекладине на прямых руках.
Конечное положение тела: носки стоп касаются части перекладины, находящейся между руками.

Выполнение: из положения вися на прямых руках произвести подъем ног согнувшись в тазобедренном суставе, без замаха поднять ноги вверх, коснуться двумя стопами части перекладины, находящейся между руками, затем вернуться в исходное положение, обязательно вернуть ноги в вертикальную ось. После чего абитуриент производит следующее повторение и так далее.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поочередное касание носками стоп перекладины;
- занесение ног за вертикальную ось.

2.4.2. Для девушек:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Техника выполнения испытания:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек

Техника выполнения испытания:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

2.5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ

2.5.1. Оценка выполнения контрольных нормативов для юношей:

Контрольный норматив	Возраст	Баллы															
		50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
Подтягивание в висе (кол-во раз)	До 30 лет	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
	30 лет и старше	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Контрольный норматив	Возраст	Баллы															
		50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
Подъем ног в висе (кол-во раз)	До 30 лет	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
	30 лет и старше	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

2.5.2. Оценка выполнения контрольных нормативов для девушек:

Контрольный норматив	Возраст	Баллы															
		50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	До 30 лет	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	30 лет и старше	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

Контрольный норматив	Возраст	Баллы															
		50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	До 30 лет	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2
	30 лет и старше	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ

4. 1 Основная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для вузов [Гриф УМО] / [Р. Н. Терехина и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина. Москва: Академия, 2012. 282 с.

4.2 Дополнительная литература

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. Т.1 [Электронный ресурс]: учеб. Электрон. дан. Москва: Советский спорт, 2014. 368 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69824>.

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. Т.2 [Электронный ресурс]: учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. Электрон. дан. Москва: Советский спорт, 2014. 231 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69825>.

4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. Электрон. текстовые данные. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 431 с. 978-5-238-01157-8. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>. ЭБС «IPRbooks»