

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

*Составители: Ст. преподаватель Беляева М.А.
Ст. преподаватель Малышева Т.А.*

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Общие указания

Вступительные испытания по «Физической подготовленности» проводятся для абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры и спорта и в Институт реабилитации и здоровья человека, а также для абитуриентов, поступающих в Военный учебный центр (ВУЦ) при ННГУ. Вступительное испытание профессиональной направленности по «Физической подготовленности» в форме выполнения нормативов по физической культуре включает в себя две составляющие:

- легкоатлетическая подготовка,
- силовая подготовка.

Отдельные категории лиц, указанные в п. 19 Правил приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского в 2021 году допускаются до прохождения соответствующего вступительного испытания в форме письменного экзамена.

Порядок проведения вступительного испытания по «Физической подготовленности» в форме выполнения нормативов

Вступительное испытание по «Физической подготовленности» может проводиться как в помещении, так и на открытых площадках.

Легкоатлетическая подготовка

1.1. *Бег 100 м.*

Оборудование: 4 секундомера, стартовый флажки.

Описание тестирования. По команде "На старт!" абитуриенты по 4 человека становятся у стартовой линии в положении низкого или высокого старта. По команде "Марш!" – начинают бег.

Команда "Марш!" подается одновременно со зрительным сигналом (отмашкой флажком), предназначенным для хронометристов, стоящих у финишной отметки. При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания.

Время фиксируется в протоколе с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается **только одна попытка**.

Минимальный перерыв между испытаниями 10 минут.

1.2. *Бег 1000 метров (для поступающих на факультет физической культуры и спорта и в Институт реабилитации и здоровья человека), бег 3000 метров (для поступающих в военный учебный центр).*

Оборудование: 2 секундомера, стартовый флажки.

Описание тестирования. По команде "На старт!" абитуриенты становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде "Марш!" – начинают бег.

При досрочном старте или ином нарушении правил старта кем-либо из участников, все участники забега приглашаются к повторному старту. При третьем нарушении правил старта одним и тем же участником забега, участник дисквалифицируется на данный вид испытания.

Время фиксируется в протоколе с точностью до одной секунды.

Разрешается **только одна попытка**.

Минимальный перерыв между испытаниями 10 минут.

Силовая подготовка

1.3. *Подтягивание на перекладине (юноши).*

Оборудование: горизонтальная перекладина диаметром 2-5 см, скамейка, сухая тряпка.

Описание тестирования. По команде "Можно!" абитуриент встает на скамейку и хватом сверху

(ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч, затем делает вис на прямых руках (ноги не касаются пола) и начинает подтягиваться. Подтягивание засчитывается, когда подбородок абитуриента окажется на уровне или выше перекладины. Затем абитуриент расслабляет руки и, полностью выпрямляя их, переходит в исходное положение. Подтягивание осуществляется без замаха ногами, из статического состояния. Упражнение повторяется столько раз, сколько возможно.

Упражнение прекращается, если абитуриенту не удалось зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд.

Результатом является число подтягиваний, при которых подбородок оказался выше перекладины. Результат фиксируется в протоколе.

Абитуриенту предоставляется **один подход к перекладине**.

1.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Описание тестирования. Исходное положение: упор лежа, руки на ширине плеч, пальцы рук впереди, туловище с бедром и шеей составляет прямую линию. По команде "Можно!" абитуриент сгибает локти до 90 градусов, затем полностью выпрямляет руки в локтевом суставе. Упражнение выполняется столько раз, сколько возможно.

Упражнение прекращается если абитуриент:

- делает остановку при выполнении упражнения на 2 секунды или более;
- сгибает руки на угол менее 90 градусов;
- туловище и бедро не составляют прямую линию,

Результатом является число разгибаний рук.

Абитуриенту предоставляется **одна попытка**.

Время фиксируется в протоколе с точностью до одной секунды.

Таблица пересчета результатов, показанных абитуриентами в отдельных видах физической подготовленности,
в баллы, соответствующие стобальной шкале

Бег 100 метров (юноши), секунды/баллы:

11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3-15,2		>15,2		
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10		0		

Бег 100 метров (девушки), секунды/ баллы:

13,8	13,9	14,0	14,2	14,4	14,5	14,7	14,8	15,0	15,1	15,3	15,4	15,5	15,7	15,9
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
16,0	16,2	16,3	16,5	16,6	16,8	16,9	17,1	17,2	17,4	17,5-18,8		>18,8		
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10		0		

Бег 1000 метров (юноши), минуты, секунды/ баллы:

2,48,0	2,49,0	2,50,0	2,51,0	2,52,0	2,53,0	2,55,0	2,57,0	2,59,0	3,01,0	3,03,0	3,05,0	3,07,0	3,09,0	3,11,0
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
3,14,0	3,17,0	3,19,0	3,21,0	3,23,0	3,26,0	3,29,0	3,32,0	3,35,0	3,38,2	3,41,0-4,03			>4,03	
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10			0	

Бег 1000 метров (девушки), минуты, секунды/баллы:

3,22,0	3,23,5	3,25,0	3,26,5	3,28,0	3,29,4	3,32,6	3,35,5	3,38,4	3,41,4	3,44,7	3,47,5	3,50,5	3,53,5	3,56,6
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
4,00,9	4,05,0	4,06,6	4,11,4	4,15,0	4,19,3	4,24,0	4,28,4	4,32,9	4,37,3	4,41,0-5,14,8			>5,14,8	
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10			0	

Подтягивание на перекладине (юноши), кол-во раз/баллы:

27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

10	9	8		7		6		4	<4
20	18	16		14		12		10	0

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во раз/баллы:

46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	18	6	<6
21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	0

**Оценка по физической подготовленности определяется как сумма, полученная во всех трех видах вступительных испытаний.
Оценка не может превышать значение в сто баллов.**