

**Программа дополнительного вступительного
испытания творческой и (или) профессиональной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Пояснительная записка

Экзамен профессиональной направленности является обязательным вступительным испытанием для абитуриентов направления подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

Цель вступительного испытания – определить уровень базовой подготовленности абитуриентов по предмету «Физическая культура», необходимый для освоения программы бакалавриата по направлению подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

Вступительные испытания осуществляются в форме практического экзамена – выполнение тестовых заданий по общей физической подготовке. Тестовые задания, предлагаемые абитуриентам, позволяют оценить уровень физической подготовленности, необходимый для освоения основной образовательной программы по выбранному профилю подготовки.

Экзамен профессиональной направленности проводится в один день. На экзамен абитуриенты должны явиться в спортивной форме.

Перед началом экзамена абитуриентам объясняется процедура проведения экзамена, правила выполнения тестовых заданий.

Для выполнения самостоятельной разминки отводится 20-25 мин.

Основное содержание

В ходе экзамена абитуриенты выполняют следующие тестовые задания по общей физической подготовке:

1. Челночный бег 4х9 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).

4. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с

5. Наклон вперед из положения сидя на полу.

1. **Челночный бег 4х9 м.** В забеге принимают участие один или два абитуриента. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым, затем возвращаются к линии старта. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола.

Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

2. **Прыжок в длину с места.** Абитуриенты выполняют прыжок в длину с места. Результат измеряется в сантиметрах. Предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

3. **Подтягивание на высокой перекладине (юноши).** Абитуриенты выполняют подтягивания на высокой перекладине. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Подтягивания должны выполняться так, чтобы подбородок участника поднимался выше уровня перекладины. Маховые рывки и движения не разрешаются. Предоставляется одна попытка.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки). Абитуриентки выполняют подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Подтягивания должны выполняться так, чтобы подбородок участницы поднимался выше уровня перекладины. Предоставляется одна попытка.

4. **Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.** Абитуриенты выполняют поднимание туловища из положения лежа на полу с согнутыми ногами. Ноги зафиксированы. Руки за головой. По команде начинают выполнять поднимание туловища. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 сек. Предоставляется одна попытка.

5. **Наклон вперед из положения сидя на полу.** Абитуриенты выполняют наклон вперед из положения сидя на полу. Расстояние между ногами 30-40 см. Пятки не должны пересекать линию. Участник выполняет три пружинистых наклона

вперед и затем фиксирует положение наклона вперед в течение 3 секунд. Результат оценивается в сантиметрах. Результаты дальше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже - со знаком «—».

Предоставляется одна попытка.

Контрольные нормативы для юношей

Оценка (баллы)	Челночный бег 4х9м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя на полу, см
100	9,4 и меньше	230 и больше	12 и больше	28 и больше	15 и больше
90	9,5	225	11	26	14
80	9,6	220	10	24	13
70	9,7	215	9	22	12
60	9,8	210	8	20	11
50	9,9	205	7	18	10
40	10,0	200	6	17	9
30	10,1	195	5	16	8
20	10,2	190	4	15	7
10	10,3	185	3	14	5
0	10,4 и больше	184 и меньше	2 и меньше	13 и меньше	4 и меньше

Контрольные нормативы для девушек

Оценка (баллы)	Челночный бег 4х9м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя на полу, см
100	10,3 и меньше	210 и больше	18 и больше	22 и больше	20 и больше
90	10,4	205	17	20	18
80	10,5	200	16	18	16
70	10,6	195	15	16	14
60	10,7	190	14	15	12
50	10,8	185	12	14	11
40	10,9	180	10	13	10
30	11,0	175	8	12	9
20	11,1	170	7	11	8
10	11,2	160	6	10	7
0	11,3 и больше	159 и меньше	5 и меньше	9 и меньше	6 и меньше

Итоговый результат (в баллах) составляет среднее арифметическое

от оценок, полученных в каждом виде испытаний.

ШКАЛА ОЦЕНКИ

«5» – от 80 до 100 баллов

«4» – от 55 до 79 баллов

«3» – от 40 до 54 баллов

«2» – менее 40 баллов

«2»		«3»			«4»		«5»	
0	39	40	59	60	79	80	100	

Оценка «отлично» (от 80 до 100 баллов) предполагает:

выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 4х9м, с (от 9,6 до 9,4 и меньше – юноши; от 10,5 до 10,3 и меньше – девушки); прыжок в длину с места, см (от 220 до 230 и больше – юноши; от 200 до 210 и больше – девушки); подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз (от 10 до 12 и больше – юноши) подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (от 16 до 18 и больше – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз (от 24 до 28 и больше – юноши; от 18 до 22 и больше – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 13 до 15 и больше – юноши; от 16 до 20 и больше – девушки).

Оценка «хорошо» (от 60 до 80 баллов) предполагает:

выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 4х9м, с (от 9,8 до 9,6 – юноши; от 10,7 до 10,5 – девушки); прыжок в длину с места, см (от 210 до 220 – юноши; от 190 до 200 – девушки); подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз (от 8 до 10 – юноши) подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (от 14 до 16 – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз (от 20 до 24 – юноши; от 15 до 18 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 11 до 13 – юноши; от 12 до 16 – девушки).

Оценка «удовлетворительно» (от 40 до 60 баллов) предполагает:

выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 4х9м, с (от 10,0 до 9,8 – юноши; от 10,9 до 10,7 – девушки); прыжок в длину с места, см (от 200 до 210 – юноши; от 180 до 190 – девушки); подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз (от 6 до 8 – юноши) подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (от 10 до 14 – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз (от 17 до 20 – юноши; от 13 до 15 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (от 9 до 11 – юноши; от 10 до 12 – девушки).

Оценка «неудовлетворительно» (менее 40 баллов) предполагает:

выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 4х9м, с (от 10,4 и больше до 10,1 – юноши; от 11,3 и больше до 10,9 – девушки); прыжок в длину с места, см (184 и меньше до 200 – юноши; 159 и меньше 180 – девушки); подтягивания на

высокой перекладине, кол-во раз (от 2 и меньше до 6 – юноши) подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(от 5 и меньше до 10 – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз(13 и меньше до 17 – юноши; 9 и меньше до 13 – девушки); наклон вперед из положения сидя на полу, см (4 и меньше до 9 – юноши; 6 и меньше до 10 – девушки).