

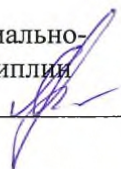
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: и.о. директора Филиала СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 21.07.2023 09:38:33
Уникальный программный ключ:
e192bec1a53c517bd141a7bb266fc6e91498bf1

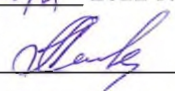
Министерство образования Ставропольского края
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Железноводске
(Филиал СГПИ в г. Железноводске)

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
профессиональной направленности
«Общая физическая подготовка»

для абитуриентов, поступающих на программу высшего образования
по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
профили «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

«Разработана»
доцентом кафедры
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Ярлыковой О.В. 

«Утверждена»
на заседании кафедры
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
протокол № 3
от « 10 » октября 2022 г.
зав. кафедрой
Арутюнян М.Н. 

Железноводск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное вступительное испытание 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» (очная форма обучения)

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» (очная форма обучения).

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 ПРОГРАММЫ ПО ОФП ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ

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

1. Бег 30м
 2. Прыжок в длину с места
 3. Челночный бег 3х10м
 4. Бег 500м (девушки), 1000м (юноши)
 5. Подтягивание на высокой перекладине (юноши); подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки) или сгибание, разгибание рук в упоре лежа
 6. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
 7. Наклон вперед стоя на скамейке.
1. **Бег 30м.** В беге принимают участие два абитуриента. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта, ставят вперед толчковую ногу, маховую назад-в сторону. По команде «Внимание!» слегка сгибая ноги, тяжесть тела переносят напереди стоящую ногу, наклоняются вперед, слегка группируясь, противоположную ноге руку выносят вперед. По команде «Марш!» начинают бег. Финишируют, не останавливаясь. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают, пересекая линию финиша. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.
2. **Прыжок в длину с места.** Абитуриенты выполняют прыжок в длину с места от линии прыжка. Результат измеряется в сантиметрах. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
3. **Челночный бег 3х10м.** Выполняют бег по одному абитуриенту. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта, ставят вперед толчковую ногу, маховую назад-в

сторону. По команде «Внимание!» слегка сгибая ноги, тяжесть тела переносят на впереди стоящую ногу, наклоняются вперед, противоположную ноге руку выносят вперед. По команде «Марш!» начинают бег. Добегают до фишки, касаются ее рукой, бегут назад, касаются фишки и бегут до финиша, пересекая линию, не останавливаясь. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают, пересекая линию финиша. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

4. **Бег 500м (девушки) и бег 1000м (юноши).** По 5 абитуриентов выходят на старт. Принимают высокий старт по команде «На старт!», по команде «Марш!» начинают бег. Бег 500м - девушки, 1000м – юноши. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают, пересекая линию финиша. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

5. **Подтягивание на высокой перекладине (юноши).** Абитуриенты выполняют подтягивания на высокой перекладине. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Подтягивания должны выполняться из виса, чтобы подбородок участника поднимался выше уровня перекладины, ноги прямые. Рывки и маховые движения не разрешаются. Предоставляется одна попытка.

6. **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.

Или **Сгибание разгибание в рук в упоре лежа.** Руки сгибать под углом 90 градусов, прямое положение туловища. Подсчитывается количество выполненных раз. Дается одна попытка. Результат фиксируется в протоколе.

7. **Поднимание туловища из положения лежа за 60 сек.** Абитуриенты выполняют поднимание туловища из положения лежа на полу с согнутыми ногами. Ноги зафиксированы. Руки за головой. По команде начинают выполнять поднимания туловища. Подсчитывается количество подниманий туловища за 60 сек. Предоставляется одна попытка.

8. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.** Абитуриенты выполняют наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (или стоя на полу, ноги вместе, коснуться пола ладонями или пальцами). Фиксируется расстояние от верхнего края скамейки до среднего пальца в см. Участник выполняет три пружинящих наклона вперед и затем фиксирует положение наклона в течение 3 секунд. Результат оценивается в сантиметрах. Результаты дальше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», ниже - со знаком «-». Предоставляется одна попытка.

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
---	----	----	----	----	----	----	-----

Нормативы для вступительных экзаменов (16 – 17лет)

	«3» юноши	«4» Юн.	«5» Юн.	«3» девушки	«4» Дев.	«5» Дев.
Бег 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Челночный бег	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
Прыжок в длину с места	200	210	230	160	170	185
Подтягивание в висе на высокой перекладине	8	10	13			
Подтягивание из виса на низкой перекладине				11	13	19
Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	27	31	42	9	11	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	6	8	13	7	9	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	30	40	50	20	30	40
Бег 1000м юн.Бег 500м дев.	4.20	4.00	3.50	2.30	2.15	2.00

Нормативы для вступительных экзаменов – (18-24 лет)

	«3» юноши	«4» Юн.	«5» Юн.	«3» девушки	«4» Дев.	«5» Дев.
Бег 30м (18-24лет)	4,8	4,6	4,3	5,9	5,7	5,1
Челночный бег	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Прыжок в длину с места (18-24лет)	215	230	240	170	180	195
Подтягивание в висе на высокой перекладине (18-24лет)	8	10	13			
Подтягивание из виса на низкой перекладине (18-24лет)				10	15	20
Или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (18-24лет)	28	32	44	10	12	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (18-24лет)	6	7	13	8	11	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. (18-24)	30	40	50	34	40	47
Бег 1000м юн.Бег 500м дев.	4.30	4.15	4.00	3.00	2.30	2,15