

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: и.о. директора Филиала СГПИ в г. Железнодорожье

Дата подписания: 31.10.2023 16:00:49

Уникальный программный ключ:

e192bec1a53c517bd141a7bb266fc6e91498b00

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **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, заочная 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, заочная 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**

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

1. Челночный бег 4х9 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

4. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.

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. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши и девушки).** Абитуриенты выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подсчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу. Из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию; абитуриент сгибает руки и касается грудью пола, затем разгибает руки и возвращается в исходное положение на 0,5 секунды. Защищается правильное количество сгибаний и разгибаний рук. Рывки и другие неверные движения не разрешаются. 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 поднимания 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, сек.	Прыжок в длину с места, см.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед из положения сидя на полу, см.
<b>100</b>	9,4 и меньше	230 и больше	40 и больше	28 и больше	15 и больше
<b>90</b>	9,5	225	35	26	14
<b>80</b>	9,6	220	30	24	13
<b>70</b>	9,7	215	28	22	12
<b>60</b>	9,8	210	26	20	11
<b>50</b>	9,9	205	24	18	10
<b>40</b>	10,0	200	20	17	9
<b>30</b>	10,1	195	18	16	8
<b>20</b>	10,2	190	16	15	7
<b>10</b>	10,3	185	14	14	5
<b>0</b>	10,4 и больше	184 и меньше	13 и меньше	13 и меньше	4 и меньше

### Контрольные нормативы для девушек

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

**Итоговый результат** (в баллах) составляет среднее арифметическое от оценок, полученных в каждом виде испытаний.

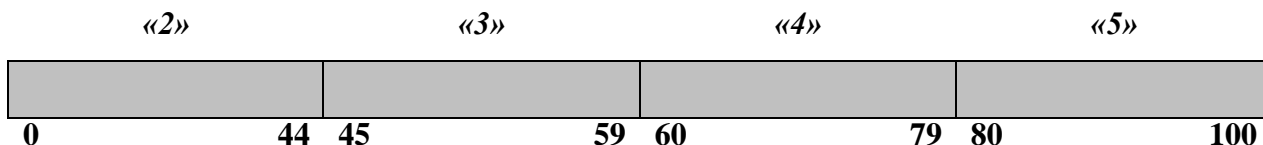
## ШКАЛА ОЦЕНКИ

«5» – от 80 до 100 баллов

«4» – от 55 до 79 баллов

«3» – от 45 до 54 баллов

«2» – менее 45 баллов



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

*выполнение контрольных нормативов.* Челночный бег 4х9м, сек. (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); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 30 до 40 и больше – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 12 до 14 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, сек. (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); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 26 до 29 – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 10 до 11 – девушки); поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., 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 45 до 60 баллов) предполагает:**

*выполнение контрольных нормативов.* Челночный бег 4х9м, сек. (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); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 20 до 25 и больше – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 8 до 10 – 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 45 баллов) предполагает:**

*выполнение контрольных нормативов.* Челночный бег 4х9 м, 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); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 19 и меньше – юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз (от 7 и меньше – 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 (9 и меньше – юноши; 9 и меньше – девушки).