

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванченко Ирина Владимировна  
Должность: ВРИО директора Филиала СГПИ в г. Железноводске  
Дата подписания: 14.06.2018 15:27:08  
Уникальный программный ключ:  
0b4abb0b43d0cc480d84052f6b527da986dd0f14eb8cb146f4c41555231a1859

## 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
<b>100</b>	9,4 и меньше	230 и больше	12 и больше	28 и больше	15 и больше
<b>90</b>	9,5	225	11	26	14
<b>80</b>	9,6	220	10	24	13
<b>70</b>	9,7	215	9	22	12
<b>60</b>	9,8	210	8	20	11
<b>50</b>	9,9	205	7	18	10
<b>40</b>	10,0	200	6	17	9
<b>30</b>	10,1	195	5	16	8
<b>20</b>	10,2	190	4	15	7
<b>10</b>	10,3	185	3	14	5
<b>0</b>	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
<b>100</b>	10,3 и меньше	210 и больше	18 и больше	22 и больше	20 и больше
<b>90</b>	10,4	205	17	20	18
<b>80</b>	10,5	200	16	18	16
<b>70</b>	10,6	195	15	16	14
<b>60</b>	10,7	190	14	15	12
<b>50</b>	10,8	185	12	14	11
<b>40</b>	10,9	180	10	13	10
<b>30</b>	11,0	175	8	12	9
<b>20</b>	11,1	170	7	11	8
<b>10</b>	11,2	160	6	10	7
<b>0</b>	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).