

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по довузовскому
и дополнительному
профессиональному образованию

С.Ю. Кустов

подпись

2024 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

профессиональной направленности
на направление подготовки бакалавриата
44.03.01 - Педагогическое образование
профиль подготовки - физическая культура

Программу составили:

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры профессиональной педагогике, психологии и физической культуры Александр А.В. Полянский

кандидат педагогических наук, доцент кафедры профессиональной педагогике, психологии и физической культуры Александр А.С. Соколов
старший преподаватель кафедры профессиональной педагогике, психологии

и физической культуры Ирина И.В. Пологова

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогике, психологии и физической культуры «30» августа 2024 г, протокол № 1

Заведующий кафедрой профессиональной педагогике, психологии и физической культуры кандидат психологических наук, доцент Михаил М.А. Лукьяненко

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Славянске-на-Кубани

«30» августа 2024 протокол № 1

Председатель УМС филиала Сергей С.А. Поздняков

Директор филиала ФГБОУ ВО «КубГУ»

в г. Славянске-на-Кубани Ольга О.В. Леус

Организационно-методические указания

Поступающие на направление подготовки высшего профессионального образования 44.03.01 - Педагогическое образование профиль - физическая культура проходят дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по дисциплине - физическая культура, которое проводится с целью определения профессиональной пригодности, необходимых умений и навыков для обучения по данному направлению подготовки. Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности проводится в форме тестирования общей физической подготовки. Оно предусматривает оценку физических способностей поступающего, необходимых для освоения учебной программы профессиональной подготовки педагога по физической культуре, Программа вступительного испытания составлена на основании требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к проявлению способностей выпускниками по физической культуре.

1. Перечень и последовательность проведения дополнительного вступительного испытания профессиональной направленности по физической культуре

Вступительное испытание проводится на стадионе с использованием беговых дорожек, высокой перекладины и гимнастической скамейки. Из оборудования применяются гимнастические маты, хронометры, измерительные рулетки.

Участники тестовых испытаний общей физической подготовки после инструктажа разбиваются на подгруппы, согласно протоколов, по видам испытаний для выполнения контрольных тестовых упражнений.

Прохождение тестовых испытаний проводится в следующей последовательности:

- бег 60 м (юноши, девушки);
- сгибание рук в висе на высокой перекладине (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрещены на груди за 60 сек (девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- наклон туловища вперёд из положения, стоя ноги вместе (юноши, девушки);
- бег 500 м - девушки, 1000 м - юноши.

Судейские бригады проводят приём контрольных упражнений, определяют окончательный результат участника, согласно правил испытаний, и заносят в протокол.

2. Правила проведения вступительного испытания профессиональной направленности по общей физической подготовке

2.1. Бег на 60 м (юноши, девушки)

Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» бегуны поднимают таз, наклоняют плечи вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша каждый по своей дорожке. Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1 сек.

2.2. Сгибание рук в висе на высокой перекладине (юноши)

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Фиксируемый показатель – количество сгибаний рук в висе. Юноши выполняют сгибание рук из вися хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры). По команде «Упражнение начинай!» выполняется сгибание рук до положения подбородок выше грифа перекладины и опускание на прямые руки. При выполнении

упражнения нельзя сгибать ноги в коленных суставах. Сгибание рук выполнять плавно без рывков и маховых движений ногами и туловищем. Если попытка выполнена неправильно, то она не засчитывается. В конце выполнения упражнения объявляется количество правильно выполненных попыток, которое заносится в протокол.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 сек. (девушки)

Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц-сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени согнуты, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник (участница) поднимается до положения, сидя (вертикально), касается локтями коленей (или бедер) и возвращается в исходное положение. Определяется количество подъемов туловища за 60 сек. Засчитываются только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник или участница не касается локтями бедер коленей или лопатками гимнастического мата.

2.3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводится на специально размеченном месте с точностью до 1 см, перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник (участница) встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и наклоняется вперед-вниз до положения старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги после приземления. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому участнику предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

2.4. Наклон туловища вперед из положения, стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (юноши, девушки)

Предназначен для определения гибкости в тазобедренном суставе. Тест выполняется из положения, стоя на краю гимнастической скамейки, ноги в коленях выпрямлены полностью. Испытуемый наклоняется вперед-вниз с руками вытянутыми вперед не сгибая ног. Результат определяется в сантиметрах ниже скамейки по средним пальцам кистей рук, скользящих по линейке, прикрепленной к краю скамейки.

2.5. Бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши)

Предназначается для определения выносливости. Проводится на пришкольном стадионе по беговым дорожкам. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к стартовой линии и занимают положение высокого старта, поставив сильнейшую ногу вперед к линии, не наступая на нее. По команде «Марш!» начинается бег (по правилам соревнований на дистанциях свыше 400 м команда «Внимание!» не подается). В процессе бега допускается переход на шаг.

Окончательные результаты тестовых испытаний общей физической подготовки определяются предметной комиссией по сумме набранных каждым абитуриентом баллов и объявляются в тот же день.

Нормативы тестовых испытаний общей физической подготовки и система оценивания результатов прилагаются (Прилож. 1, 2, 3, 4).

**Нормативы тестовых испытаний по дисциплине - физическая культура
общей физической подготовки поступающих на направление подготовки 44.03.01 - Педагогическое обра-
зование профиль - физическая культура
(возрастная группа: 17 - 25 лет)**

№	Тестовое испытание	Пол	Баллы за выполнение нормативов																			
			20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			Нормативы																			
1	Бег 60 м (сек)	Ю	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5
		Д	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5
2	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	Ю	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз)	Д	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
3	Прыжок в длину с места (см)	Ю	260	258	256	254	252	250	245	240	238	234	230	228	225	221	219	216	214	212	210	208
		Д	220	218	216	215	214	213	210	207	204	201	200	195	190	187	184	180	178	176	172	170
4	Наклон вперед стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (см)	Ю	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Д	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
5	Бег 1000 м (сек)	Ю	3.15	3.18	3.21	3.23	3.27	3.30	3.35	3.40	3.42	3.44	3.46	3.48	3.50	3.52	3.54	3.56	3.58	4.00	4.02	4.04
	Бег 500 м (сек)	Д	1.42	1.44	1.46	1.48	1.50	1.52	1.54	1.56	1.58	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	2.10

**Нормативы тестовых испытаний по дисциплине - физическая культура
общей физической подготовки поступающих на направление подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование профиль -
физическая культура
(возрастная группа: 26-35 лет)**

№	Тестовое испытание	Пол	Баллы за выполнение нормативов																			
			20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			Нормативы																			
1	Бег 60 м (сек)	М	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6
		Ж	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6
2	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	М	14	13	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	1
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	Ж	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
3	Прыжок в длину с места (см)	М	245	244	243	242	241	240	239	238	237	232	231	229	225	220	218	216	215	213	210	205
		Ж	205	204	203	202	201	199	198	197	196	193	190	187	185	183	180	176	173	170	167	165
4	Наклон вперед стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (см)	М	14	13	12	11	10	9	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1
		Ж	17	17	16	16	15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Бег 1000 м (сек)	М	3.25	3.26	3.29	3.31	3.33	3.35	3.37	3.41	3.44	3.48	3.52	3.55	3.58	4.01	4.03	4.05	4.07	4.09	4.11	4.14
	Бег 500 м (сек)	Ж	2.01	2.03	2.05	2.07	2.09	2.11	2.14	2.16	2.20	2.22	2.24	2.26	2.28	2.30	2.32	2.34	2.36	2.38	2.40	2.42

**Нормативы тестовых испытаний по дисциплине - физическая культура
общей физической подготовки поступающих на направление подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование профиль -
физическая культура (возрастная группа: 36-45 лет)**

№	Тестовое испытание	Пол	Баллы за выполнение нормативов																			
			20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			Нормативы																			
1	Бег 60 м (сек)	М	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8
		Ж	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8
2	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	М	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1
		Ж	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3	Прыжок в длину с места (см)	М	235	234	233	232	231	230	229	228	227	226	225	220	218	216	214	212	208	205	210	196
		Ж	195	194	193	192	191	190	188	186	184	182	180	178	176	174	172	170	168	166	164	162
4	Наклон вперед стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (см)	М	11	11	10	10	10	9	9	8	7	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
		Ж	15	15	14	14	13	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1
5	Бег 1000 м (сек)	М	3.30	3.33	3.36	3.39	3.42	3.45	3.48	3.51	3.54	3.57	4.00	4.04	4.08	4.12	4.15	4.18	4.20	4.22	4.24	4.26
	Бег 500 м (сек)	Ж	2.11	2.13	2.15	2.17	2.19	2.21	2.23	2.25	2.27	2.29	2.31	2.33	2.37	2.40	2.43	2.45	2.47	2.49	2.51	2.54

Нормативы тестовых испытаний по дисциплине – физическая культу-
ра **общей физической подготовки**
поступающих на направление подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование профиль - физическая культура
(возрастная группа: старше 46 лет)

№	Тестовое испытание	Пол	Баллы за выполнение нормативов																			
			20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			Нормативы																			
1	Бег 60 м (сек)	М	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
		Ж	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9	11.0
2	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	М	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	Ж	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
3	Прыжок в длину с места (см)	М	225	224	223	222	221	220	219	218	217	216	215	214	213	210	208	206	204	200	188	185
		Ж	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	170	168	166	165	164	162
4	Наклон вперед стоя ноги вместе на гимнастической скамейке (см)	М	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
		Ж	14	14	13	13	12	12	11	11	10	10	9	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Бег 1000 м (сек)	М	3.36	3.39	3.42	3.45	3.48	3.51	3.54	3.57	4.00	4.04	4.08	4.12	4.15	4.18	4.20	4.22	4.24	4.26	4.28	4.30
	Бег 500 м (сек)	Ж	2.15	2.17	2.19	2.21	2.23	2.25	2.27	2.29	2.31	2.33	2.37	2.40	2.43	2.45	2.47	2.49	2.51	2.54	2.56	3.00