

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛИАЛ в г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Утверждаю**

И.о директора филиала

С.А. Алексанова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
НА НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРИАТА  
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ПРОФИЛЬ - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ  
И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ  
на 2016-2017 уч.г.**

**Славянск-на-Кубани 2015**

## **Введение**

Абитуриенты, поступающие на направление подготовки высшего профессионального образования 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ профиль - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, проходят дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, которое проводится с целью определения профессиональной пригодности, необходимых умений и навыков для обучения по данному направлению подготовки.

Вступительное испытание профессиональной направленности проводится в форме тестирования общей физической подготовки. Оно предусматривает оценку физических способностей абитуриента, необходимых для освоения учебной программы профессиональной подготовки педагога по физической культуре.

Программа дополнительного вступительного испытания составлена на основании требований Государственного образовательного стандарта общего среднего полного образования к проявлению способностей выпускниками по физической культуре.

### **1. Перечень и последовательность проведения вступительного испытания профессиональной направленности по общей физической подготовке**

Дополнительное вступительное испытание проводится на городском стадионе имени Н.П. Бурлака 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:

1. Бег 100 м (юноши, девушки).
2. Сгибание рук в висе на высокой перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки скрещены на груди за 1 мин. (девушки).
4. Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
5. Наклон туловища вперёд из положения, стоя ноги вместе (юноши, девушки).
6. 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 100 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 вперед 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 1 мин. (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 1 мин. 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

вперёд не сгибая ног. Результат определяется в сантиметрах ниже скамейки по средним пальцам кистей рук, скользящих по линейке, прикреплённой 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).

Программа принята на заседании кафедры физической культуры и биологии

«\_30\_» октября 2015 г. протокол № 3

Зав. кафедрой

И.Л. Шишкина

Нормативы тестовых испытаний  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

абитуриентов на направление бакалавриата 44.03.01 «Педагогическое образование» 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 100 м (сек)	Ю	<b>12.5</b>	<b>12.6</b>	<b>12.7</b>	<b>12.8</b>	<b>12.9</b>	<b>13.0</b>	<b>13.1</b>	<b>13.2</b>	<b>13.3</b>	<b>13.4</b>	<b>13.5</b>	<b>13.6</b>	<b>13.7</b>	<b>13.8</b>	<b>13.9</b>	<b>14.0</b>	<b>14.1</b>	<b>14.2</b>	<b>14.3</b>	<b>14.3</b>
		Д	<b>14.5</b>	<b>14.6</b>	<b>14.7</b>	<b>14.8</b>	<b>14.9</b>	<b>15.0</b>	<b>15.1</b>	<b>15.2</b>	<b>15.3</b>	<b>15.4</b>	<b>15.5</b>	<b>15.6</b>	<b>15.7</b>	<b>15.8</b>	<b>15.9</b>	<b>16.0</b>	<b>16.1</b>	<b>16.2</b>	<b>16.1</b>	<b>16.2</b>
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	45	43	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5
3	Прыжок в длину с места (см)	Ю	250	247	245	242	239	235	231	227	223	220	219	218	217	216	215	212	210	208	206	200
		Д	215	213	211	209	207	205	202	197	194	190	189	188	187	186	185	184	183	182	181	<b>180</b>
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	<b>3.15</b>	3.16	3.17	3.18	3.19	3.21	3.22	3.23	3.24	3.25	3.26	3.27	3.28	3.31	3.34	3.36	3.38	3.40	3.44	3.48
	Бег 500 м (сек)	Д	<b>1.50</b>	1.51	1.52	1.53	1.54	1.55	1.56	1.57	1.58	1.59	2.00	2.01	2.02	2.03	2.04	2.06	2.08	2.10	2.14	2.18

**Нормативы тестовых испытаний  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

абитуриентов на направление бакалавриата 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 100 м (сек)	М	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0
		Ж	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8	16.9
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	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	245	244	243	242	241	240	239	238	237	236	235	234	233	232	231	230	229	228	227	226
		Ж	205	204	203	202	201	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186	185
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	3.27	3.28	3.29	3.30	3.31	3.32	3.33	3.34	3.35	3.36	3.37	3.38	3.39	3.40	3.41	3.42	3.43	3.44
	Бег 500 м (сек)	Ж	2.01	2.02	2.03	2.04	2.05	2.06	2.07	2.08	2.09	3.00	3.01	3.02	3.03	3.04	3.05	3.06	3.07	3.08	3.09	3.10

Нормативы тестовых испытаний  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

абитуриентов на направление бакалавриата 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 100 м (сек)	М	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4
		Ж	15.5	15.6	15.7	15.8	15.9	16.0	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8	16.9	17.0	17.1	17.2	17.3	17.4
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
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	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	224	223	222	221	220	219	218	217	216
		Ж	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176
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	3.45	3.46	3.47	3.48	3.49	3.50	3.51	3.52	3.53	3.54	3.55	3.56	3.57	3.58	3.59	4.00	4.01	4.02	4.03	4.04
	Бег 500 м (сек)	Ж	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	3.10	3.11	3.12	3.13	3.14	3.15	3.16	3.17	3.18	3.19	3.20

**Нормативы тестовых испытаний  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

абитуриентов на направление бакалавриата 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 100 м (сек)	М	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6	15.7	15.8
		Ж	15.9	16.0	16.1	16.2	16.3	16.4	16.5	16.6	16.7	16.8	16.9	17.0	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8
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	212	211	210	209	208	207	206
		Ж	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171	170	169	168	167	166
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	3.55	3.56	3.57	3.58	3.59	3.60	4.00	4.01	4.02	4.03	4.04	4.05	4.06	4.07	4.08	4.09	4.10	4.11	4.12	4.13
	Бег 500 м (сек)	Ж	2.21	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28	2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	2.36	2.37	2.38	2.39	2.40	2.41