

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МЕЛИТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Утверждаю
Первый проректор

С.А. Нестеренко
28 февраля 2023 год

ПРОГРАММА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ОТБОРА

для поступления на обучение по образовательным программам
высшего образования – программам бакалавриата 44.03.01 Педагогическое
образование. Физическая культура

2023 год

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ

(Общая физическая подготовка)

по направлению подготовки 44.03.01

Педагогическое образование. Профиль подготовки «Физическая культура»

На вступительном испытании по общей физической подготовке абитуриент сдает пять контрольных нормативов: по гимнастике (наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке – женщины, подтягивание на перекладине – мужчины), по легкой атлетике (челночный бег, поднятие туловища за 1 минуту, прыжок в длину с места).

Вступительное испытание принимается *двумя преподавателями* (на каждом контрольном нормативе).

Каждое упражнение оценивается отдельно по двадцатипятибалльной шкале. Итоговая оценка за вступительное испытание выставляется путем складывания результатов каждого норматива оцениваемого по двадцатипятибалльной шкале и равна *сумме баллов за каждое упражнение, округленной до целого значения*. Максимально абитуриент имеет возможность получить сто баллов.

Экзамен по физической культуре состоит из выполнения абитуриентами практических заданий (тестов) **по общей физической подготовке**, которое состоит из выполнения абитуриентами контрольных испытаний (специальных тестов).

Настоящая программа составлена на основе образовательного минимума для средней (полной) общеобразовательной школы по дисциплине «Физическая культура» и учебных программ по этому предмету.

В предлагаемой программе, раскрываются содержание вступительного экзамена по физической культуре, форма его проведения для подготовки к экзамену. В методических указаниях к экзамену даны описания контрольных

упражнений (тестов) по физической подготовке и методики их оценки, методика определения итоговой оценки вступительного экзамена по физической культуре.

Абитуриент, набравший менее 40 баллов по сумме всех тестов, получает неудовлетворительную оценку и в конкурсе не участвует.

Содержание вступительного экзамена

В содержание вступительного экзамена по ОФП включается практическое выполнение **четырёх обязательных** контрольных упражнений общей физической подготовки (**бег 100 м, 500 или 1000 м, подтягивание на высокой перекладине (муж) или отжимание (жен), прыжок в длину с места**).

Тест 1 - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

Тест – 2 челночный бег 3 x 10, старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Тест 3 – прыжок в длину с места (см). Исходное положение: стоя, ступни параллельно перед линией отталкивания. После размахивания руками, туловищем и сгибанием ног производится активное отталкивание с двух ног и осуществляется прыжок вперед-вверх. Результат оценивается из трех попыток (лучший) с точностью до 1 см по последней линии касания пяток при приземлении или руки при падении назад.

Тест 4 – подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) (муж.). Исходная позиция – вис на высокой перекладине на прямых руках, хват сверху (положение фиксируется в течение 1-2 с). Сгибание и разгибание рук с кратковременной фиксацией подбородка выше перекладины. Допускается сгибание и отклонение тела от неподвижного положения. Упражнение выполняется плавно, без рывков. Поступающему предоставляется одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи (отжимание) (кол-во раз) (жен.) выполняется из исходного положения упора лежа от гимнастической скамьи: выпрямленные перед собой руки упираются в скамью на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, локти разводятся на угол не более 45 градусов, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Поступающему предоставляется одна попытка.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

| К-во балло в | Наклон вперед из положения стоя | | Челночный бег 3 x 10 | | Прыжки в длину с места (см) | | Подтягивани е (м) или отжимание (ж) (раз) | |
|--------------------|---------------------------------------|------|-------------------------|-----|-----------------------------------|-----|--|----|
| | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 25 | 13 | 16 | 6.8 | 7.8 | 250 | 220 | 20 | 20 |
| 24 | 12,5 | 15.5 | 6.9 | 7.9 | - | - | 19 | 19 |
| 23 | 12 | 15 | 6.9 | 7.9 | 245 | 215 | 18 | 18 |
| 22 | 11,5 | 14.5 | 7.0 | 8.0 | - | - | 17 | 17 |
| 21 | 11 | 14 | 7.0 | 8.0 | 240 | 210 | 16 | 16 |
| 20 | 10.5 | 13.5 | 7.1 | 8.1 | - | - | 15 | 15 |
| 19 | 10 | 13 | 7.1 | 8.1 | 235 | 205 | 14 | 14 |
| 18 | 9.5 | 12,5 | 7.2 | 8.2 | - | - | 13 | 13 |
| 17 | 9 | 12 | 7.2 | 8.2 | 230 | 200 | 12 | 12 |
| 16 | 8.5 | 11,5 | 7.3 | 8.3 | - | - | 11 | 11 |
| 15 | 8 | 11 | 7.3 | 8.3 | 225 | 195 | 10 | 10 |
| 14 | 7.5 | 10.5 | 7.4 | 8.4 | - | - | - | - |
| 13 | 7 | 10 | 7.4 | 8.4 | 220 | 190 | 9 | 9 |
| 12 | 6.5 | 9.5 | 7.5 | 8.5 | - | - | - | - |
| 11 | 6 | 9 | 7.5 | 8.5 | 215 | 185 | 8 | 8 |
| 10 | 5.5 | 8.5 | 7.6 | 8.6 | - | - | - | - |
| 9 | 5 | 8 | 7.6 | 8.6 | 210 | 180 | 7 | 7 |
| 8 | 4.5 | 7.5 | 7.7 | 8.7 | - | - | - | - |
| 7 | 4 | 7 | 7.7 | 8.7 | 205 | 175 | 6 | 6 |
| 6 | 3.5 | 6.5 | 7.8 | 8.8 | - | - | - | - |
| 5 | 3 | 6 | 7.8 | 8.8 | 200 | 170 | 5 | 5 |
| 4 | 2.5 | 5.5 | 7.9 | 8.9 | - | - | - | - |
| 3 | 2 | 5 | 7.9 | 8.9 | 195 | 165 | 4 | 4 |
| 2 | 1.5 | 4.5 | 8.0 | 9.0 | - | - | - | - |
| 1 | 1 | 4 | 8.0 | 9.0 | 190 | 160 | 3 | 3 |

Абитуриенту в возрасте старше 30 лет сумма зачетных баллов, полученных при выполнении пяти контрольных упражнений, умножается на коэффициент 1,25.

и.о декана



Федорова Е.В.