

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора

Н.В. Федина
12.11.2015 г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ –
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММАМ БАКАЛАВРИАТА

Программа разработана на основе ФГОС среднего общего образования

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ

Основные знания, умения и навыки, которыми должен обладать поступающий, определяются требованиями программ общего среднего образования по дисциплинам: русский язык, математика, обществознание, физическая культура. Русский язык востребован в части умений и навыков, связанных с владением устной и письменной речью. Математика востребована в части умений самостоятельно производить арифметические расчеты. Обществознание востребовано в части знаний о различных сферах современного общества.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительное вступительное испытание профессиональной направленности по физической подготовке направлено на выявление способностей абитуриентов к обучению по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 – педагогическое образование, профиль: «физическая культура и безопасность жизнедеятельности» и осуществлению педагогической деятельности в будущем. Необходимость профессионального испытания по физической подготовке в качестве вступительного испытания определяется спецификой физкультурной деятельности. Программа профессионального испытания составлена с учетом содержания программ общего среднего образования по дисциплинам гуманитарного цикла.

Профессиональное испытание предполагает выполнение двигательных тестов по таким видам спорта, как легкая атлетика и гимнастика, которые позволяют достаточно полно определить уровень двигательной подготовленности абитуриентов.

Тестовые задания и оценочные нормативы сообщаются абитуриентам до начала вступительного испытания.

На выполнение всех тестовых заданий отводится три астрономических часа (180 минут) без учета времени, затрачиваемого на подготовку (разминку).

Абитуриент не имеет права опаздывать к назначенному времени начала вступительного испытания.

Профессиональное испытание по физической подготовке включает в себя следующие тесты:

➤ *легкая атлетика:*

- ✓ бег 100 м.
- ✓ бег 800 м. (девушки) или 1500 м. (юноши))

➤ *гимнастика:*

Юноши:

- ✓ акробатика (комбинация)
- ✓ тест – подъем переворотом из виса на высокой перекладине (количество повторений)

Девушки:

- ✓ акробатика (комбинация)
- ✓ тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество повторений)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА

ЮНОШИ	
Балл	100 м.
25	12,7
24	12,8
23	12,9
22	13,0
21	13,1
20	13,2
19	13,3
18	13,4
17	13,5
16	13,6
15	13,7
14	13,8
13	13,9
12	14,0
11	14,1
10	14,2
9	14,3
8	14,4
7	14,5
6	14,6
5	14,7
4	14,8
3	14,9
2	15,0
1	15,1

ЮНОШИ

Балл	1500 м.
25	4.45
24	4.50
23	4.55
22	5.00
21	5.05
20	5.10
19	5.15
18	5.20
17	5.25
16	5.30
15	5.35
14	5.40
13	5.45
12	5.50
11	5.55
10	6.00
9	6.05
8	6.10
7	6.15
6	6.20
5	6.25
4	6.30
3	6.35
2	6.40
1	6.45

ДЕВУШКИ

Балл	100 м.
25	14,8
24	14,9
23	15,0
22	15,1
21	15,2
20	15,3
19	15,4
18	15,5
17	15,6
16	15,7
15	15,8
14	15,9
13	16,0
12	16,1
11	16,2
10	16,3
9	16,4
8	16,5
7	16,6
6	16,7
5	16,8
4	16,9
3	17,0
2	17,1
1	17,2

ДЕВУШКИ

Балл	800 м.
25	2.45
24	2.50
23	2.55
22	3.00
21	3.05
20	3.10
19	3.15
18	3.20
17	3.25
16	3.30
15	3.35
14	3.40
13	3.45
12	3.50
11	3.55
10	4.00
9	4.05
8	4.10
7	4.15
6	4.20
5	4.30
4	4.35
3	4.40
2	4.45
1	4.50

ГИМНАСТИКА

АКРОБАТИКА (юноши)

И.п. – основная стойка

- боковое равновесие на правой (левой) (держать).....	1,5
- о.с., полуприсед руки назад книзу («старт пловца»).....	-
- длинный кувырок вперед в упор присев.....	1,5
- прыжок вверх ноги врозь руки в стороны.....	0,5
- переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны.....	2,0
- поворот налево (направо), упор присев.....	-
- стойка на голове и руках (держать), опускание в упор присев...	2,0
- кувырок назад в упор присев.....	1,0
- прыжок вверх с поворотом на 360°.....	1,5

ИТОГО: 10,0

АКРОБАТИКА (девушки)

И.п. - основная стойка

- равновесие на правой (левой) (держать).....	1,5
- о.с, полуприсед руки назад книзу («старт пловца»).....	-
- длинный кувырок вперед в упор присев ноги скрестно.....	1,5
- поворот в приседе кругом.....	0,5
- кувырок назад в упор присев.....	1,5
- перекат назад в стойку на лопатках (держать).....	1,5
- перекат в упор присев, встать в стойку, руки вверх.....	-
- переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны.....	2,0
- поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад книзу.	-
- прыжок вверх с поворотом на 360°.....	1,5

ИТОГО: 10,0

ГИМНАСТИКА

ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА

Итоговая оценка	ЮНОШИ
	Акробатика (баллы)
25	9,6 - 10,0
24	9,4 – 9,5
23	9,2 – 9,3
22	9,0 – 9,1
21	8,8 – 8,9
20	8,6 – 8,7
19	8,4 – 8,5
18	8,2 – 8,3
17	8,0 – 8,1
16	7,8 – 7,9
15	7,6 – 7,7
14	7,4 – 7,5
13	7,2 – 7,3
12	7,0 – 7,1
11	6,8 – 6,9
10	6,6 – 6,7
9	6,4 – 6,5
8	6,2 – 6,3
7	6,0 – 6,1
6	5,8 – 5,9
5	5,6 – 5,7
4	5,4 – 5,5
3	5,2 -5,3
2	5,0 – 5,1
1	4,5 – 4,9

ЮНОШИ**Итоговая
оценка****Тест - подъем переворотом из виса на высокой перекладине
(количество раз)**Рост
до 185 см.Рост
свыше 185 см.**25**

12

10

24**23****22**

11

9

21**20****19**

10

8

18**17**

9

16

7

15

8

14**13**

7

6

12**11**

6

10

5

9

5

8**7**

4

4

6**5**

3

3

4**3**

2

2

2**1**

1

1

Итоговая оценка	ДЕВУШКИ
	Акробатика (баллы)
25	9,6 - 10,0
24	9,4 – 9,5
23	9,2 – 9,3
22	9,0 – 9,1
21	8,8 – 8,9
20	8,6 – 8,7
19	8,4 – 8,5
18	8,2 – 8,3
17	8,0 – 8,1
16	7,8 – 7,9
15	7,6 – 7,7
14	7,4 – 7,5
13	7,2 – 7,3
12	7,0 – 7,1
11	6,8 – 6,9
10	6,6 – 6,7
9	6,4 – 6,5
8	6,2 – 6,3
7	6,0 – 6,1
6	5,8 – 5,9
5	5,6 – 5,7
4	5,4 – 5,5
3	5,2 -5,3
2	5,0 – 5,1
1	4,5 – 4,9

Итоговая оценка	ДЕВУШКИ	
	Тест - подъем переворотом из виса на высокой перекладине (количество раз)	
	Рост до 175 см.	Рост свыше 175 см.
25	25	20
24	24	
23	23	19
22	22	
21	21	18
20	20	
19	19	17
18	18	
17	17	16
16	16	
15	15	15
14	14	14
13	13	13
12	12	12
11	11	11
10	10	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1

Максимально по дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности по физической подготовке абитуриент может получить **100 баллов**.

Если абитуриент набирает по сумме всех видов двигательных испытаний менее **40 баллов**, то он **не допускается** к участию в конкурсе на места, финансируемые из федерального бюджета, и на места по договорам об образовании (по контракту).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

ЛИТЕРАТУРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:

1. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: «Академия», 2003;
2. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: «Советский спорт», 2010;
3. Легкая атлетика: Учебник / Н.Н. [Чеснокова](#), В.Г. [Никитушкина](#). – М.: «Советский спорт», 2010 ;
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: Учебник. / Г.В. [Грецов](#), С.Е. [Воинова](#), А.А. [Германова](#). – М.: «Советский спорт», 2013.

ЛИТЕРАТУРА ПО ГИМНАСТИКЕ:

1. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. - М.: ГУМАНИТ, изд. Центр «ВЛАДОС», 2000;
2. Правила соревнований по спортивной гимнастике. – М.: «Советский спорт», 2010;
3. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке – М.: «Советский спорт», 2013;
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: Учебник. / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина – М.: «Советский спорт», 2013.