

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**Тольяттинский государственный университет**

УТВЕРЖДАЮ



Заместитель председателя  
приемной комиссии ТГУ

Э.С. Бабошина

2018

**ПРОГРАММА**

**проведения дополнительного вступительного испытания  
профессиональной направленности  
при приеме на программу бакалавриата**

**44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль «Физическая культура»)**

**Общая физическая подготовка**

Тольятти, 2018

## **1. Общие положения**

1.1. Вступительное испытание профессиональной направленности «Общая физическая подготовка» проводится с целью определения двигательных возможностей абитуриентов для освоения программы бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура и спорт»).

1.2. Вступительное испытание проводится в форме тестирования общей физической подготовленности абитуриентов.

1.3. Время проведения тестирования – 10-15 минут на одного абитуриента. Все тесты проводятся в течение одного дня.

## **2. Основные требования, предъявляемые к абитуриенту**

2.1. Абитуриенты допускаются к вступительному испытанию профессиональной направленности при наличии спортивной формы: 1) для спортивного зала (спортивные брюки (лосины) или спортивные шорты, спортивная майка (футболка), кроссовки); 2) для бассейна (шапочка, купальник, мыло, мочалка, полотенце, сменная обувь).

2.2. Абитуриент при себе должен иметь документ, удостоверяющий личность, гражданство, а также пропуск, выданный приемной комиссией.

## **3. Порядок проведения и содержание вступительного испытания**

3.1. В первую очередь абитуриенты проходят тестовые задания в спортивном зале:

***Тест 1. Прыжок в длину с места (см).***

***Методика проведения:*** Дается 3 попытки. Лучший результат записывается в протокол в сантиметрах (см). Не засчитывается результат, если абитуриент заступил за линию выполнения прыжка.

***Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) (юноши /мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) (девушки/женщины).***

***Методика проведения:*** Руки сгибаются до угла 90°. При остановке выполнения упражнения абитуриентом более 5 секунд подсчёт количества выполненных раз останавливается. Результат заносится в протокол. Девушки (женщины) выполняют тестовое задание на гимнастической скамейке с высотой 30–40 см.

***Тест 3. Удержание угла из вися на гимнастической стенке (сек) (юноши /мужчины).***

***Методика проведения:*** Фиксируется время удержания угла из вися на гимнастической стенке в секундах. Угол должен составлять не менее 90°. При опускании ног ниже 90° секундомер останавливается. Ошибкой также является согнутые ноги. При недопустимо согнутых ногах более 10° секундомер также останавливается.

***Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) (девушки/женщины).***

### **Методика проведения:**

Поднимание туловища выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Абитуриент за 1 минуту должен выполнить максимальное количество подниманий и опусканий туловища. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

3.2. После прохождения тестовых заданий в спортивном зале проводится тестовое задание «Плавание на 100м» в 25м. бассейне. Абитуриент может выбрать любой из трёх стилей плавания: вольный стиль, кроль на спине, брасс. Проведение тестового задания соответствует официальным правилам соревнований по плаванию.

### **4. Критерии и шкала оценивания**

4.1. Вступительное испытание оценивается по **100-балльной шкале**.

4.2. Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний при приеме - **31**.

4.3. Итоговый балл за вступительное испытание складывается из суммы баллов, набранных при выполнении тестовых заданий (в соответствии с Таблицей 1).

Таблица 1  
**Шкала оценивания**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тестового задания</b>	<b>пол</b>	<b>Максимальный балл</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Прыжок в длину с места (см)	М/Ж	<b>20</b>	Спортивный зал У-225 по адресу г.о. Тольятти, ул. Фрунзе, 2Г
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	М	<b>20</b>	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз)	Ж		
3.	Удержание угла из вися на гимнастической стенке (сек)	М	<b>20</b>	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	Ж		
4.	Плавание 100м. (на выбор: вольный стиль, кроль на спине, брасс)	М/Ж	<b>40</b>	Бассейн по адресу г.о. Тольятти, ул. Фрунзе, 2Г
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	

4.4. Критерии и методика оценки результатов по отдельным тестовым заданиям в соответствии с таблицами 2 – 7

Таблица 2  
Шкала оценивания

**Прыжок в длину с места (см)**

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>20</b>	240 и более	230 и более	220 и более	210 и более	200 и более	190 и более
<b>15</b>	220-239	210-229	200-219	190-209	180-199	170-189
<b>10</b>	200-219	190-209	180-199	170-189	160-179	150-169
<b>5</b>	170-199	160-189	150-179	140-169	130-159	120-149

Таблица 3  
Шкала оценивания

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)**

(юноши /мужчины)

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз)**

(девушки/женщины)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>20</b>	40 и более	35 и более	30 и более	30 и более	25 и более	20 и более
<b>15</b>	35-39	30-34	25-29	25-29	20-24	15-19
<b>10</b>	30-34	25-29	20-24	20-24	15-19	10-14
<b>5</b>	20-29	15-24	10-19	15-19	10-14	5-9

Таблица 4  
Шкала оценивания

**Удержание угла из виса на гимнастической стенке (сек)**

(юноши /мужчины)

**Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине**

(количество раз за 1 мин) (девушки/женщины)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>20</b>	30 и более	25 и более	20 и более	60 и более	55 и более	50 и более
<b>15</b>	25-29	20-24	15-19	45-59	40-54	35-49
<b>10</b>	20-24	15-19	10-14	30-44	25-39	20-34
<b>5</b>	15-19	10-14	5-9	до 30	до 25	до 20

Таблица 5  
Шкала оценивания

Плавание.  
100м вольный стиль (мин.сек.)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
40	1.25 и менее	1.30 и менее	1.35 и менее	1.35 и менее	1.40 и менее	1.45 и менее
35	1.26-1.30	1.31-1.35	1.36-1.40	1.36-1.40	1.41-1.45	1.46-1.59
30	1.31-1.35	1.36-1.40	1.41-1.45	1.41-1.45	1.46-1.59	2.00-2.10
25	1.36-1.40	1.41-1.45	1.46-1.59	1.46-1.59	2.00-2.10	2.11-2.20
20	1.41-1.50	1.46-1.59	2.00-2.10	2.00-2.10	2.11-2.20	2.21-2.30
15	1.51-2.00	2.00-2.10	2.11-2.20	2.11-2.20	2.21-2.30	2.31-2.40
10	Без учета времени					

Таблица 6  
Шкала оценивания

Плавание.  
100м кроль на спине (мин.сек.)

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
40	1.35 и менее	1.40 и менее	1.45 и менее	1.45 и менее	1.50 и менее	1.55 и менее
35	1.36-1.40	1.41-1.45	1.46-1.55	1.46-1.50	1.51-2.00	1.56-2.05
30	1.41-1.45	1.46-1.55	1.56-2.05	1.51-2.00	2.01-2.10	2.06-2.15
25	1.46-1.55	1.56-2.05	2.06-2.20	2.01-2.10	2.11-2.20	2.16-2.25
20	1.56-2.05	2.06-2.20	2.21-2.30	2.11-2.20	2.21-2.30	2.26-2.35
15	2.06-2.20	2.21-2.30	2.31-2.40	2.21-2.40	2.31-2.50	2.36-3.00
10	Без учета времени					

Таблица 7  
Шкала оценивания

**Плавание.**  
**100м брасс (мин.сек.)**

Баллы	Юноши/Мужчины			Девушки/Женщины		
	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше	До 30 лет	30-39 лет	40 лет и старше
<b>40</b>	1.45 и менее	1.50 и менее	1.55 и менее	2.05 и менее	2.10 и менее	2.15 и менее
<b>35</b>	1.46-1.55	1.51-2.00	1.56-2.05	2.06-2.15	2.11-2.20	2.16-2.25
<b>30</b>	1.56-2.05	2.01-2.10	2.06-2.15	2.16-2.25	2.21-2.30	2.26-2.35
<b>25</b>	2.06-2.20	2.11-2.20	2.16-2.25	2.26-2.35	2.31-2.40	2.36-2.45
<b>20</b>	2.21-2.30	2.21-2.30	2.26-2.35	2.36-2.45	2.41-2.50	2.46-2.55
<b>15</b>	2.31-2.40	2.31-2.50	2.36-3.00	2.46-3.00	2.51-3.10	2.56-3.20
<b>10</b>	<b>Без учета времени</b>					

4.5. Для определения итогового результата вступительного испытания профессиональной направленности у каждого абитуриента применяется рейтинговый лист комиссии в соответствии с приложением.


**Разработчики программы:**

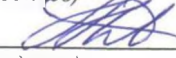
профессор, доцент, д.п.н

(должность, ученое звание, степень)

зав.кафедрой, доцент, к.п.н,

(должность, ученое звание, степень)

  
(подпись)

  
(подпись)

В.Ф. Балашова

(И. О. Фамилия)

А.А. Поддубная

(И. О. Фамилия)

Приложение

**ПРОТОКОЛ**

**выполнения тестовых заданий и других достижений**

Регистрационный № \_\_\_\_\_ выдан « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Пол М / Ж (подчеркнуть) Возраст \_\_\_\_\_ лет

№ п/п	Название тестового задания	Максимальный балл	Балл абитуриента
1.	Прыжок в длину с места (см) <b>М/Ж</b>	<b>20</b>	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) <b>М</b>	<b>20</b>	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) <b>Ж</b>		
3.	Удержание угла из виса на гимнастической стенке (сек) <b>М</b>	<b>20</b>	
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) <b>Ж</b>		
4.	Плавание 100м. (на выбор: вольный стиль, кроль на спине, брасс) <b>М/Ж</b>	<b>40</b>	
<b>ИТОГО</b>			

**Члены комиссии:**

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(И. О. Фамилия)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(И. О. Фамилия)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(И. О. Фамилия)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(И. О. Фамилия)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(И. О. Фамилия)