

Министерство просвещения РФ
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический
университет имени В.Г. Короленко»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГИПУ

_____ Я.А. Чиговская-Назарова

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

на профили
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА),
ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Пояснительная записка

Цель профессионального испытания – выявление уровня готовности абитуриентов к обучению по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка), Образование в области физической культуры

Вступительное испытание по физической культуре проводится в виде практического контрольного тестирования. Его содержание соответствует программам изучения физической культуры в средней школе.

Абитуриент должен показать уровень физической подготовленности, который проверяется с учетом 5 показателей по скорости, силе, гибкости, ловкости и выносливости. Максимальная оценка за каждый показатель составляет 20 баллов.

Максимальное количество баллов – 100.

Минимальное количество баллов, свидетельствующее об успешной сдаче вступительного испытания - 60 баллов.

Критерии оценки:

Юноши:

Вид	Оценочные показатели (балл)																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег (100 м)/сек.	14.8	14.7	14.6	14.5	14.4	14.3	14.2	14.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.6	13.5	13.4	13.3	13.2	13.1	13.0	12.9
Кросс (1500 м)/мин.	5.41	5.39	5.36	5.33	5.30	5.27	5.24	5.21	5.18	5.15	5.12	5.09	5.06	5.03	5.00	4.57	4.54	4.51	4.48	4.45
Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	195	200	205	210	215	220	224	228	232	236	240	244	248	252	256	260	264
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Вис (40 сек.)	Вис (50 сек.)	Вис (60 сек.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Тест на гибкость (см)	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10

Девушки:

Вид	Оценочные показатели (балл)																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег (100 м) / сек.	19.0	18.8	18.6	18.4	18.2	18.0	17.8	17.6	17.4	17.2	17.0	16.8	16.6	16.4	16.2	16.0	15.8	15.6	15.4	15.2
Кросс (800 м)/ мин.	3.26	3.24	3.22	3.20	3.18	3.16	3.14	3.12	3.10	3.08	3.06	3.04	3.02	3.00	2.58	2.56	2.54	2.52	2.50	2.48
Прыжок в длину с места (см)	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200	204
Поднимание туловища из положения лежа (кол- во раз)	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
Тест на гибкость (см)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	5	5.5	6	7	7.5	8	9	9.5	10	10.5	11	12	13

Примечание: форма одежды - спортивная

Список литературы

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 270 с.
2. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2019. — 161 с.
3. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханова. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с.
4. Белова, Т. Ю. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса "Готов к труду и обороне" нового поколения : учебное пособие / Т. Ю. Белова, И. В. Павлова, И. Б. Ковальчук. — Москва : Советский спорт, 2021. — 104 с.

5. Давыдова, С. А. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И. Синявский, А. В. Фурсов. – Нижневартовск : изд-во НВГУ, 2021. - 68 с.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : официальный сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – Москва, 2023. – URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 23.03.2023). – Текст. Изображение : электронные.