



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

по направлениям подготовки
44.03.05– Педагогическое образование
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Квалификация (степень)
«Бакалавр»

Форма обучения
Заочная

Челябинск 2020

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет» (ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Ученого
Совета ВШФКиС
Протокол № 4 от 17
декабря 2020г

Направление подготовки
44.03.05– Педагогическое образование
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Квалификация (степень)
«Бакалавр»

Форма обучения
Заочная

Челябинск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Требования к вступительным испытаниям.....	4
Техника выполнения и критерии оценивания... ..	5
Список литературы, рекомендуемой абитуриенту при подготовке к профильному испытанию.....	8

Пояснительная записка

Целью основных профессиональных образовательных программ по направлениям подготовки: **44.03.05 - «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»**, является формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников в соответствии с ФГОС ВО 3++, необходимых для подготовки выпускника к деятельности в образовании и науке (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования), а также в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

Требования к вступительным испытаниям

В соответствии с приказом ректора ЮУрГГПУ установлен перечень вступительных испытаний, по которым университет объявляет прием на обучение по программам бакалавриата в Высшей школе физической культуры и спорта. Для поступления на обучение по основным профессиональным образовательным программам по направлениям подготовки: 44.03.05 - «Педагогическое образование» профили «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура. Дополнительное образование (Менеджмент спортивной индустрии)» необходимо выдержать следующие вступительные испытания: русский язык (ЕГЭ), обществознание (ЕГЭ), биология (ЕГЭ) или профильное испытание по ОФП (на выбор).

В профильное испытание входит выполнение следующих тестов по ОФП:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки и юноши);

- челночный бег 3x10 метров (девушки и юноши);
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Техника выполнения и критерии оценивания

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого

старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Результаты (метры, сантиметры, секунды) испытания по каждому тесту переводятся в баллы, затем баллы по трем тестам суммируются и выставляется средний балл за все профильное испытание (Приложение 1). Минимальное количество баллов, подтверждающих успешное прохождение профильного испытания, устанавливается ежегодно Ученым советом ЮУрГГПУ.

Список литературы, рекомендуемой абитуриенту при подготовке к профильному испытанию

1. Абрамович, Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 1. - С. 103.
2. Бабешко, М.В. Спортивный праздник "От ГТО к олимпийским рекордам" / Бабешко М.В. // Инструктор по физкультуре. - 2016. - № 5. - С. 49-52.
3. Барчуков, И.С. Основы физической культуры : Теория и методика : курс лекций : учеб. пособие для студентов вузов : рек. УМЦ "Проф. учеб.", рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров. - Москва: Юнити, 2016. - 295 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка : обучение двигат. действиям : Теория и методика / М.М. Боген ; предисл. П.Я. Гальперина. - Изд. 3-е. - Москва: URSS: [Либроком], [2010]. - 193 с.: ил.
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : доп. УМО по специальностям пед. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - Москва: Academia, 2007. - 464 с.: ил.
6. Лобачев, В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра : учеб.-метод. пособие / В.С. Лобачев. - Москва: Сов. спорт, 2006. - 188 с.: ил.
7. Лях, В.И. Физическая культура : 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - Москва: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.
8. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений : [учеб. изд.] / Назаренко Людмила Дмитриевна. - Москва: Владос-Пресс, 2003. - 239 с.: ил.

9. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / Смолевский Владимир Михайлович, Гавердовский Юрий Константинович. - Киев: Олимп. лит., 1999. - 461 с.: ил.

10. Физическая культура : 9-11 кл.: Учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учеб. заведений / Бутин Игорь Михайлович [и др.]. - Москва: Владос, 2003. - 208 с.: ил., табл.

11. Физическая культура и физическая подготовка : учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образоват. учреждений высш. проф. образования МВД России : доп. М-вом образования РФ : доп. М-вом внутрен. дел РФ : рек. УМЦ "Проф. учеб." / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва: Юнити, 2010. - 430 с.: ил.

12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - Москва: Academia, 2013. - 479 с.: ил.

Приложение 1

Баллы	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами)		Челночный бег 3x10		Сгибание- разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивание из виса на высокой перекладине
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
	Результат (см)	Результат (см)	Результат (сек)	Результат (сек)	Результат (кол-во раз)	Результат (кол-во раз)
100	248	310	6,5	6,3	70	61
99	247	308	6,6	6,4	69	60
98	246	306	6,7	6,45	68	59
97	245	304	6,75	6,5	67	58
96	244	302	6,8	6,55	66	57
95	243	300	6,85	6,6	65	56
94	242	298	6,9	6,64	64	55
93	241	296	6,95	6,67	63	54
92	240	294	7,0	6,7	62	53
91	239	292	7,04	6,74	61	52
90	238	290	7,07	6,77	60	51
89	237	288	7,1	6,8	59	50
88	236	286	7,14	6,84	58	49
87	235	284	7,17	6,87	57	48
86	234	282	7,2	6,9	56	47
85	233	280	7,24	6,94	55	46
84	232	278	7,27	6,97	54	45
83	231	276	7,3	7,0	53	44
82	230	274	7,34	7,04	52	43
81	228	272	7,37	7,07	51	42
80	248	270	7,4	7,1	50	41
79	226	268	7,42	7,12	49	40
78	224	266	7,45	7,15	48	39
77	222	264	7,47	7,17	47	38
76	220	262	7,5	7,2	46	37
75	218	260	7,52	7,22	45	36
74	216	258	7,55	7,25	44	35
73	214	256	7,57	7,27	43	34
72	212	254	7,6	7,3	42	33
71	208	252	7,62	7,32	41	32
70	206	250	7,65	7,35	40	31
69	204	248	7,67	7,37	39	30
68	202	246	7,7	7,4	38	29
67	200	244	7,72	7,42	37	28
66	198	242	7,75	7,45	36	27
65	196	240	7,77	7,47	35	26
64	194	238	7,8	7,5	34	25
63	192	236	7,84	7,54	33	24
62	190	234	7,87	7,57	32	23
61	188	232	7,9	7,6	31	22
60	186	230	7,94	7,64	30	21
59	184	228	7,97	7,67	29	20
58	182	226	8,0	7,7	28	19
57	180	224	8,04	7,74	27	18
56	178	222	8,07	7,77	26	17
55	176	220	8,1	7,8	25	16
54	174	218	8,14	7,84	24	15
53	172	216	8,17	7,87	23	14
52	170	214	8,2	7,9	22	13
51	168	212	8,25	7,95	21	12

50	166	210	8,3	8,0	20	11
49	164	208	8,35	8,05	19	10
48	162	206	8,4	8,1	18	9
47	160	204	8,45	8,15	17	8
46	158	202	8,5	8,2	16	7
45	156	200	8,55	8,25	15	6
44	154	198	8,6	8,3	14	5
43	152	196	8,65	8,35	13	4
42	150	194	8,7	8,4	12	3
41	148	192	8,75	8,45	11	2
40	146	190	8,8	8,5	10	1