

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Тольяттинский государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Зам. председателя приемной
комиссии ТГУ



Э. С. Бабошина

09

2017 г.

ПРОГРАММА

проведения дополнительного вступительного испытания
профессиональной направленности
при приеме на программу бакалавриата

44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура и спорт»)

Общая физическая подготовка

Тольятти 2017

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 подсчет 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 методика оценки результатов испытаний

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

№ п/п	Название тестового задания	пол	Максимальный балл	Место проведения
1.	Прыжок в длину с места (см)	М/Ж	20	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	20	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз)	Ж		
3.	Удержание угла из вися на гимнастической стенке (сек)	М	20	
	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	40	Бассейн по адресу г.о. Тольятти, ул. Фрунзе, 2Г
ИТОГО			100	

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

Таблица 2

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
20	240 и более	230 и более	220 и более	210 и более	200 и более	190 и более
15	220-239	210-229	200-219	190-209	180-199	170-189
10	200-219	190-209	180-199	170-189	160-179	150-169
5	170-199	160-189	150-179	140-169	130-159	120-149

Таблица 3

**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
20	40 и более	35 и более	30 и более	30 и более	25 и более	20 и более
15	35-39	30-34	25-29	25-29	20-24	15-19
10	30-34	25-29	20-24	20-24	15-19	10-14
5	20-29	15-24	10-19	15-19	10-14	5-9

Таблица 4

**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
20	30 и более	25 и более	20 и более	60 и более	55 и более	50 и более
15	25-29	20-24	15-19	45-59	40-54	35-49
10	20-24	15-19	10-14	30-44	25-39	20-34
5	15-19	10-14	5-9	до 30	до 25	до 20

Таблица 5

**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

**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					

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
40	1.45 и менее	1.50 и менее	1.55 и менее	2.05 и менее	2.10 и менее	2.15 и менее
35	1.46-1.55	1.51-2.00	1.56-2.05	2.06-2.15	2.11-2.20	2.16-2.25
30	1.56-2.05	2.01-2.10	2.06-2.15	2.16-2.25	2.21-2.30	2.26-2.35
25	2.06-2.20	2.11-2.20	2.16-2.25	2.26-2.35	2.31-2.40	2.36-2.45
20	2.21-2.30	2.21-2.30	2.26-2.35	2.36-2.45	2.41-2.50	2.46-2.55
15	2.31-2.40	2.31-2.50	2.36-3.00	2.46-3.00	2.51-3.10	2.56-3.20
10	Без учета времени					

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

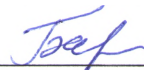
Разработчики программы:

профессор, доцент, д.п.н

(должность, ученое звание, степень)

зав.кафедрой, доцент, к.п.н,

(должность, ученое звание, степень)



(подпись)

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) М/Ж	20	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) М	20	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке (количество раз) Ж		
3.	Удержание угла из виса на гимнастической стенке (сек) М	20	
	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	40	
ИТОГО			

Члены комиссии:

(подпись)

(И. О. Фамилия)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

(подпись)

(И. О. Фамилия)